

COSMOPOLITAN

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2024 Nº 387
3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

the **MUSIC** issue

**FLECHAZOS POR
VIDEOLLAMADA
LAS MEJORES
APPS PARA LIGAR
CARA A CARA**

EMILIA
«La terapia me ha
ayudado a confiar
en mí misma»

FENÓMENO FAN
GANA DINERO
GRACIAS A TUS
ÍDOLOS

**¿ADICTA A
LA BELLEZA?**
AVERIGUA SI TE
ESTÁS PASANDO
CON EL SKINCARE

**QUIET
AMBITION**
LA TENDENCIA
LABORAL DE LA
GENTE FELIZ

**GOOD
VIBES**

El maquillaje colorista
y la moda positiva que
te harán vibrar alto



8 413042 680943



SKIN BOOSTER
COLLECTION
CREMAS FACIALES

2,99€*

a partir de

RETINOL

CREMA ANTIARRUGAS
FIRMEZA E HIDRATACIÓN 24H

VITAMINA C

CREMA ILUMINADORA
ANTIOXIDANTE Y REVITALIZANTE

NIACINAMIDA

CREMA ANTIMANCHAS
UNIFICANTE E HIDRATANTE

*PRECIO VENTA PÚBLICO RECOMENDADO

ENCUENTRA
TU PUNTO DE
VENTA



BYPHASSE

www.byphasse.com

48

Sombras flúor,
labiales con
color... Ficha
el maquillaje
más vibrante.



septiembre/octubre

En portada

- 48 **GOOD VIBES: LLEGA EL MAQUILLAJE COLORISTA.**
- 54 **¿ERES ADICTA A LA BELLEZA?**
- 78 **FLECHAZOS POR VIDEO LLAMADA.**
- 86 **COVER: EMILIA.**
- 96 **GANAR DINERO GRACIAS A TUS ÍDOLOS.**
- 118 **QUIET AMBITION: LA NUEVA TENDENCIA LABORAL.**

Hello!

- 6 **EDITO.**
- 8 **STAFF.**
- 10 **LA BRÚJULA.**

Likes

- 16 **CINE.**
- 18 **SERIES.**
- 20 **MÚSICA.**
- 22 **EL CHICO COSMO.**
- 24 **LIBROS.**
- 26 **ASÍ FUE LA TARDE CON ELÍSA BENAVENT.**

The Look

- 30 **LOS BÁSICOS DE LA TEMPORADA.**
- 38 **LOS NUEVOS TALENTOS DEL FASHION BUSINESS.**
- 40 **ESTE OTOÑO PISA FUERTE.**
- 42 **MICROTENDENCIAS.**
- 44 **SCOOPS.**

Beauty

- 58 **ESTE PERFUME TE VA A PONER DE BUEN HUMOR.**
- 60 **LA BELLEZA QUE LO CAMBIARÁ TODO.**
- 64 **ENTREVISTA A SADIE SINK.**
- 66 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN DE BELLEZA.**
- 68 **LA REINA DE LAS FLORES.**
- 70 **SCOOPS.**



80

Conoce estas historias de amor que han surgido gracias a la música.



138

Te invitamos a ver todo lo que sucedió en nuestra Summer Party.



30

Da la bienvenida al otoño con los básicos que son tendencia.



EN PORTADA

Emilia lleva top, falda y accesorio con forma de flor, **Fanci Club**. Colgante y pendientes, **Swarovski**. Reloj, **Cartier**. Anillos, **Basliq**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Bárbara Garralda. Estilismo: Dav Martens. Maquillaje y peluquería: Bosco Montesinos. Asistente de fotografía: David Valor. Asistente de maquillaje y peluquería: Berta Fort. Producción: Marta Sánchez.



102
Peinados para
realzar tu
melena por
la cantante
Mar Lucas.



64
Entrevista con
la actriz del
momento:
Sadie Sink.



120
Quiet ambition,
la tendencia
laboral que
te va a hacer
(más) feliz.

Love

- 74 **BLÍNDATE FRENTE A LAS ITS.**
- 80 **UNIDOS POR LA MÚSICA.**
- 84 **QUE NO TE VUELVAN LOCA LAS CITAS.**

Stories

- 92 **ELEVA TU VIBRACIÓN.**
- 98 **SOS: «ME SIENTO SOLA».**

Style

- 102 **PREPARADA PARA EL SHOW.**
- 108 **CHERRY ON TOP.**

Money

- 122 **ASÍ ERES A LA HORA DE GESTIONAR EL DINERO.**
- 124 **LAS APPS MÁS ORIGINALES PARA APRENDER INGLÉS.**
- 126 **CÓMO INTERPRETAR TU CONTRATO DE ALQUILER.**
- 128 **SELF MADE: TANIA DE TORRES.**

Discover

- 132 **MÁS QUE HOTELES.**
- 136 **BACK TO THE SEVENTIES.**
- 138 **BIENVENIDA A NUESTRA SUMMER PARTY.**
- 143 **LOS IMPRESCINDIBLES DE LA GOODIE BAG.**
- 144 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE MARINA RECHE.**

132
Hoteles con
actividades
24/7 que te
encantarán.



54
Descubre si tu
obsesión con el
skincare se te
está yendo de
las manos.



96
¿Eres fan?
Así puedes
monetizar tu
pasión por
tus ídolos.



VERSACE
BRIGHT CRYSTAL

hello!



Reinventa tu día a día

Si buscas inspiración para arrancar el curso con ganas, sigue el ejemplo de los grandes profesionales. La encontrarás en los libros *Creatividad*, S.A. (ed Catmull), del creador de Pixar; *Nunca te pares*, de Phil Knight, creador de Nike, y *Eso nunca funcionará*, por el confundador de Netflix Marc Randolph. El pensamiento alternativo ante los problemas es su común denominador.



A tu propio ritmo

Et voilà! Aquí estamos otra vez. Con las pilas puestas y listas para afrontar un nuevo curso. Bye-bye, vacaciones, y hola, rutinas. Volver a enfrentarse con ilusión renovada a lo ya conocido requiere talento. Lo veo ahora cuando está a punto de empezar el año profesional y lo vi aún más claro un día de este verano mientras buceaba entre los vestidos de colores brillantes, las chaquetas multifuncionales y las bufandas etéreas con las que Sybilla, la mítica diseñadora de los 80 y 90, ha regresado al ruedo de la moda. En su taller de la calle Noviciado de Madrid hablaba con voz queda sobre los avatares de su reaparición y sobre cómo había conseguido retomar la batuta tras un paréntesis creativo. Ella, que había llegado a lo más alto, tuvo que parar —contaba— para poder seguir; distanciarse para ver qué

quería. «Que la inspiración te pille trabajando», decía Picasso. Poco se habla de que el pintor pasaba una media de cuatro horas al día con sus amigos, era un amante polígamo y se iba a dormir tarde, sobre las dos de la madrugada. Vamos, que todo apunta a que más de una vez la inspiración también le pillaba fuera... Y ni tan mal.

La doctora Tali Sharot, neurocientífica del MIT, explica en una genial charla del fabuloso *The Mel Robbins Podcast*, en Spotify, cómo la mente tiende a sorprenderte con la solución a tus problemas, profesionales o de otra índole, mientras estás descansando o gozando de un momento de ocio. Puede que, después de todo, la *quiet ambition*, esa tendencia laboral que traen los más jóvenes bajo el brazo y que blindo su salud mental y tiempo libre frente a los horarios corporativos ilimitados, tenga una repercusión positiva en la productividad empresarial. ¿Trabajar bien para vivir mejor? Suena estupendamente. Tanto como la lectura de este número que dedicamos a la música. Disfrútalo... a tu ritmo.

«Ella, que había llegado a lo más alto, tuvo que parar para poder seguir. Distanciarse para ver qué quería»

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mis cuentas de Twitter e Instagram
@CeciliaMuzquiz

«La creatividad no se gasta. Cuanto más la usas, más tienes». Maya Angelou.

FOTO: LUIS ÁLVAREZ. CECILIA LLEVA 'BLAZER' DE AQUASCUTUM OF LONDON (VESTIAIRE COLLECTIVE), CAMISETA DE AMERICAN VINTAGE; PANTALONES VAQUEROS DE UTERQUE Y COLLAR DE SUMA CRUZ.

Skechers



THE UNO



DISPONIBLE PARA MUJER, HOMBRE Y KIDS

skechers.es

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

Si fueses una canción, ¿cuál serías?



«Si fuera una canción sería *Nochentera*. Es alegre y me transporta a los años 80».



«*La vie en rose*, de Édith Piaf. Se me pone la carne de gallina cuando la escucho».



«Depende de mi mood, pero estoy segura de que Taylor Swift tiene un temazo para cada uno de ellos».



«*La Valse d'Amélie*, de Yann Tiersen, porque refleja mi parte emotiva e intensa».

DIRECTORA

CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL

AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

DIRECTORA DE ARTE

BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA

MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

REDACTORA JEFE

ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

COORDINADORA DE CONTENIDOS WEB

PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

EDITORIA GRÁFICA

BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORAS

MARIETA TAIBO (actualidad) taibo@hearst.es

CARMEN MARTÍNEZ PITA (moda) cmpita@hearst.es

COMMUNITY MANAGER

NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

DISEÑO

HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Silvia Lorente, Elena Lozano, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Carlota Novoa Mazuela, Nerea Panicello, Elena Santamaría, Esther G. Valero, Isa Espín y Alejandra Yeregui (belleza), Marta Sánchez (producción), Marita Alonso, Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Inés de la Fuente, Álvaro Gallego, Claudia García Morán, Lucía Garrido Vázquez y Gema López (web), Maddy Alfard, Patricia Figueroa, Bárbara Garralda, Dav Martens y Kristen Saladino (realización). **Fotografía:** Tom Craig, Yaroslav Danylchenko, Emmanuelle Hauguel, Pamela Hanson, Hervás & Archer, Mel Karch, Tongpangnuba Longchari, Donja Pitsch, Valero Rioja, Ben Ritter, Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Rosaline Shahnava, Nuria Serrano, Florian Sommet, Marc Tran, Greg Williams, Giada Canu y Lotte Gielen (ilustración), Irina Cluet (video). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentacion@hearst.es

«*Dopamina*, de Veintiuno. Es un chute de energía al instante y me recuerda a alguien muy especial».

«La versión de Miley Cyrus de *Girls Just Want to Have Fun*. Me pone de buen rollo».

EDITA



CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**

DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**

DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**

DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**

DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**

DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **RAÚL PASEIRO**

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**

DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**

DIRECTOR HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**

DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**

MADRID: C/ AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.

DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**

COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**

COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**

BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.

DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**

COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**

VALENCIA: **BÁRBARA SANCHIS** TEL.: 650 82 94 19.

EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.

TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT HEARST MAGAZINES **DEBI CHIRICHELLA**

PRESIDENT HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**

DEVELOPMENT SVP/EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**

EDITORIAL DIRECTOR/LUXURY BRANDS **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, HUNGARY, INDIA, INDONESIA, ITALY, JAPAN, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



PEFC Certificado
El papel de
COSMOPOLITAN
procede de bosques
gestionados de forma
sostenible y fuentes
controladas
www.pefc.es



FOTOS: GETTY/DR.

Impresión: Rotocobrhí. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 3,95 €. Canarias: 4,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 7,80 €, Andorra 3,50 €, Austria 6,75 €, Francia 5,50 €, Grecia 6 €, Holanda 6,70 €, UK 5,99 €, Italia 5,50 €, Portugal 3,70 €, Bélgica 5,75 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013.

QUE COMIENCE EL SHOW



MADRID

FOOD, SHOW & PARTY

COMPRA TU ENTRADA EN
WAHSHOW.COM

ORGANIZAMOS TU EVENTO
EVENTOS@WAHSHOW.COM

910 73 62 01



La brújula

Oriéntate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Un armario en el 'Iphone'

La app de Notas del iPhone permite guardar una foto de cada look de tu armario en forma de sticker. Para decidir de un vistazo qué te pones hoy.

Vienen curvas en casa

La tendencia en decoración más apetecible se llama *blob*: colores vivos, formas redondeadas e inspiración en los cómics para casas altamente *instagrammeables*. Toda una fantasía.



Preluna de miel

Si la novia ya luce dos looks, ¿por qué no vivir dos lunas de miel? Al viaje de novios de siempre se suma uno previo a la boda para atenuar el estrés del gran día.

Sube tu 'look' con calcetines

Los calcetines más *comfy* pasan de prenda oculta a aliarse de forma súper *cute* con los tacones. ¿Resultado? Un look muy sexy. Existen mil opciones para sacar su máximo partido: largos, tipo media, de colores...



Continúa la podcastmanía

Los podcasts siguen en plena ebullición.

Nuestro último favorito es el de Esty Quesada, médium del *underground* en *Special People Club* (Podimo). Miguel Agnes y Glenda Galore son sus *partners in crime*.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Locas por volver

No te fíes de los talleres y coaches que prometen reconciliarte. Es dinero tirado a la basura. No hay pócimas reales para el desamor.

Hasta otra, 'coquette'

Despídete de lazos, encajes, volantes y demás parafernalia filo-*Bridgerton*. Fue divertido mientras duró, pero ya.



Ultra perpetrados

Son las recetas fabricadas con ingredientes de ultraprocesados (dulces, snacks, bollería...), pero re combinados. Por ejemplo, una tarta de donuts rellena de KitKat. Otra locura de TikTok.

Mujeres con efecto 'yass'

¿Por qué conocemos la cara de los hombres ilustres pero ellas nos llegan dibujadas, filtradas y siempre *yassificadas*? Queremos verlas tal como eran.



Saturación cosmética

Cuidado con la acumulación de principios activos en las rutinas: las marcas insisten en sumar pasos, pero la piel tiene una capacidad limitada para absorber un tratamiento. Concéntrate en dos, mañana y noche.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY/LAUCHMETRICS.COM / SPOTLIGHT/MAISONS DU MONDE/D.R.

Respira™



PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX

MELENAS nuevas tras EL VERANO

CHICAS DE REVISTA

Las influencers Susana Bicho y Andrea Mengual flanqueadas por Laura Huertas e Itziar Equisoain Blanco, ganadoras de un concurso en redes, con el que han obtenido productos TRESemmé durante un año y salir en este reportaje.

¿Quieres conseguir en casa resultados tan profesionales como los que lucen nuestras cuatro protagonistas? Con la tecnología Pro Style Tech de 'TRESemmé' es posible. Ellas mismas nos lo cuentan...

El sol, el viento, la sal, el cloro o los recogidos con el pelo mojado agreden el cabello dejándolo frágil, deshidratado y encrespado y, por eso, después del verano es necesaria una rutina de reparación urgente. Las influencers Andrea Mengual y Susana Bicho lo saben y han compartido sus trucos con las ganadoras de un sorteo en redes, que han quedado encantadas con los resultados de los productos **TRESemmé** en su cabello. Tanto sus champús como los acondicionadores están formulados con ceramidas, aminoácidos y vitaminas y, además, ahora cuentan con un plus: la tecnología patentada *Pro Style Tech*, que refuerza la estructura interna del cabello y lo protege por fuera. Laura Huertas, una de las afortunadas, ha recuperado su melena con la gama *Liso Keratina*: «Noto el pelo suave, brillante y nutrido». Por su parte, Itziar Equisoain probó *Hidratación Intensa*: «El cambio en mi pelo es espectacular desde que uso la mascarilla una vez a la semana».

NUTRE, REPARA Y FORTALECE

La gama 'Hidratación Intensa' de TRESemmé, con vitamina E y extracto natural de girasol, es ideal para reparar el pelo tras los meses de calor.



LOS CUIDADOS DE SUSANA BICHO

¿Qué necesita tu melena después del verano?

Sobre todo, hidratación. Tengo el pelo superseco durante todo el año pero tras el verano aún lo noto más. De hecho, intento evitar que lo dañen los agentes externos y me pongo acondicionador para ir a la playa.

¿Qué productos de TRESemmé sueles utilizar y qué beneficios has notado?

Siempre uso el champú y el acondicionador de la gama *Intensa Hidratación* y, una o dos veces por semana, me pongo la mascarilla y aprovecho para dejar que actúe durante horas, mientras yo estoy en el ordenador. Lo que más me gusta de estos productos es el brillo y la hidratación que aportan a mi pelo.

¿Algún truco que nunca te falle?

El principal es protegerlo del sol. En verano me ayudo de sombreros, gorras o incluso me hago una trenza y lo oculto. También recurro mucho a los recogidos, pero en lugar de utilizar gel fijador, los hago con mascarilla o acondicionador y así a la vez protejo y cuido el cabello.

Y algo que evites para no dañarlo...

Los tintes. Además, recorro al secador y la plancha lo menos posible y me pongo un protector térmico.

¿Cómo recuperas el brillo tras los inevitables estragos del cloro, el sol, la arena...?

Durante unos meses, me aplico la mascarilla con más frecuencia: un día sí y otro no. Una vez puesta, me hago un *clean look* (peinado con el cabello retirado del rostro y de acabado brillante y muy pulido) con un moño y dejo que el producto y su tecnología *Pro Style Tech* hidraten mi cabello, al mismo tiempo que yo trabajo o realizo mis rutinas de cada día. Es lo más práctico.



DÉJATE INFLUIR

Susana Bicho ganó *Gran Hermano 14*, ha estado en la *Isla de las Tentaciones* y es una conocida influencer. Andrea Mengual es *youtuber* y triunfa en TikTok con millones de seguidores.

RUTINA DE RECUPERACIÓN

- Limpieza y nutrición son claves y los expertos de TRESemmé insisten en la importancia de elegir un buen champú y un buen acondicionador.
- Para evitar el encrespamiento, además, retira la humedad del cabello con delicadeza y sin frotar en exceso. Después, cepilla mechón a mechón desde la raíz a las puntas, para evitar la fricción pelo-pelo. Termina con un sérum sin aclarado que sella la cutícula.
- Si el cabello está frágil y apagado es porque le falta hidratación. La del organismo se repone bebiendo agua, pero la del pelo necesita mascarillas hidratantes.
- Es muy importante prevenir la sequedad y la fragilidad utilizando protectores del calor.

LOS 'TIPS' DE ANDREA MENGUAL

¿Qué rutina capilar no te saltas ni siquiera en vacaciones?

Me aplico siempre mascarilla de medios a puntas y me hago un buen *clean look* para lograr una hidratación total.

Tu melena tiene vida, movimiento y un *glow* muy favorecedor. ¿Qué productos de TRESemmé te ayudan a lograrlo?

Me encanta la nueva gama *Liso Keratina*. ¡El champú y la mascarilla me dejan un pelazo!

¿Cómo notas que la estructura interna del cabello está fuerte?

Cuando tengo el pelo con brillo
y lo desenredo con facilidad.

¿Y qué haces para evitar el encrespamiento?

Intento no lavarme el pelo a diario, pero si lo hago, me pongo acondicionador. Aplico mascarilla en las puntas una o dos veces por semana y siempre, antes de utilizar el secador o la plancha, uso un protector térmico.

Un truco exprés...

Es muy sencillo: me hago un *clean look* con la mascarilla de TRESemmé. Al día siguiente, cuando me lavo el pelo, la verdad es que me queda ideal. Para mí, estos productos han sido todo un descubrimiento.

L'OCCITANE

EN PROVENCE

*En solo 1 noche**

piel revitalizada**
descansada
y luminosa



Tu piel más *fuerte* que nunca

es.loccitane.com

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Rememora

¿Te gustaría bailar de nuevo el *Aserejé* de Las Ketchup? Gracias al Nostalgia Milenial Fest podrás hacerlo, ya que este festival rinde homenaje a la música de los 2000. Prepárate para disfrutar de los *hits* del mítico grupo y de otros artistas como King África, Nena Daconte o Natalia. El 11 de octubre en Barcelona y el 26 en Madrid (nostalgiamilenialfest.sharemusic.es).



Wolfs

20 de septiembre

Este film propone un duelo épico protagonizado por Brad Pitt y George Clooney, que se ven obligados a trabajar juntos para encubrir crímenes en una misión que acabará por descontrolarse.

Una comedia negra de Jon Watts imprescindible.



Yo no soy esa

Otoño

Verónica Echegui protagoniza esta cinta de María Ripoll en la que da vida a una chica que cae en coma en los 90 y despierta en la actualidad. Esta deberá madurar de golpe a lo largo de un bonito trayecto en el que la acompaña la actriz de *Valeria*, Silma López.



La habitación de al lado

18 de octubre

Pedro Almodóvar nos regala este fabuloso drama protagonizado por Julianne Moore y Tilda Swinton. Estas dan vida a dos amigas separadas por el destino que se reencuentran en una situación insólita.

Las villanas son inolvidables y podrás llevarlas cerca en forma de *charms* de plata tan chulos como este, dedicado a Cruella de Vil.
Pandora
(69 €).



Un cóctel de acción, drama y terror

La gran pantalla vibrará gracias al regreso de dos clásicos con un reparto de lujo y otras emotivas novedades.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Bitelchús Bitelchús

6 de septiembre

Tim Burton retoma su exitoso clásico de los años 80 con gran parte de los protagonistas originales como Michael Keaton, Catherine O'Hara y Winona Ryder, que ahora tiene una hija encarnada por Jenna Ortega. Su personaje abrirá la puerta del más allá y traerá de regreso al simpático demonio, que hará de las suyas.

Juega o muere

27 de septiembre

Asa Butterfield, protagonista de la serie *Sex Education*, y Natalia Dyer, de *Stranger Things*, son los protagonistas de esta cinta indispensable para las fans del terror. La trama refleja la lucha por sobrevivir de unos chicos de Salem tras liberar unas fuerzas malignas.



Joker: Folie à Deux

4 de octubre

Joaquin Phoenix vuelve a ponerse en la piel del Joker, que en esta secuela cuenta con la compañía de Lady Gaga como Harley Quinn. Una historia brillante con una música y actuaciones maravillosas.



Alba Planas:

«Este ha sido mi proyecto más difícil»

Protagoniza 'La virgen roja', un drama real que se estrena el 27 de septiembre en cines.

Interpreta a Hildegart Rodríguez, una joven prodigio asesinada por su madre. ¿Cómo fue el rodaje?

Ha sido un regalo de proyecto, y el más difícil, pero no he tenido vértigo gracias a Paula Ortiz, la directora, que estaba agarrándome. Es maravillosa.

¿Qué es lo que más te llamó la atención de esta chica?

Con 16 años, en la década de los 30, era la abogada más joven de España; escribía ensayos sobre política y sexualidad. Hablaba sin filtros ni prejuicios sobre sexo o el aborto libre. Era una mujer adelantada a su tiempo, una mente privilegiada.

Najwa Nimri encarna a tu progenitora en la cinta...

Sí. Como actrices tuvimos que trabajar para entender lo que pasaba por la cabeza de aquella mujer para matar a su hija. Ha habido momentos duros, pero hacer el viaje juntas ha sido muy nutritivo y he aprendido mucho de ella.

Prepárate para hacer match

Las ficciones con las que arranca el curso serán tu mejor compañía.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Citas Barcelona

Octubre, Prime Video

Disfrutaremos de nuevos apasionados encuentros amorosos en esta segunda entrega de la serie más romántica. Lola Rodríguez y Óscar Casas o Anna Castillo y Ricardo Gómez serán algunos de sus protagonistas.



Douglas is Cancelled

5 de septiembre, SkyShowtime

Comedia sobre un presentador que debe afrontar una crisis de reputación en la que su compañera de plató tiene un papel fundamental.



La Maison

20 de septiembre, Apple TV+

Ambientación de lujo y un guión impecable. Esta deliciosa serie relata la lucha de dos familias poderosas que compliten por el dominio del mundo de la alta costura.



El 22 de septiembre de 1994 se estrenaba *Friends* y celebramos su 30 aniversario con esta figura que representa a Phoebe en el capítulo en el que contrae la varicela. **Funko Pop** (16 €).



Drama en el hospital

Los casos más extraños y la lucha por la sanidad pública son los temas principales de *Respira*, la serie médica que llega a Netflix el 30 de agosto. Vestirán la bata blanca Aitana Sánchez-Gijón, Blanca Suárez y Manu Ríos.

Rapa

12 de septiembre, Movistar Plus+

Un secuestro y un caso de asesinato traerán de cabeza a los protagonistas de esta ficción en su temporada final, que vuelve a tener Galicia como escenario principal.



Prepara un otoño salvaje

Animales, formas vegetales y grandes piedras preciosas protagonizan los originales accesorios de Bijou Brigitte para esta temporada.

Buscas color para tus looks, atraer todas las miradas y lucir los complementos de moda? Si la respuesta es sí, no te puedes perder las nuevas colecciones de **Bijou Brigitte** para este otoño-invierno. *Icy Glamour*, con sus cubitos de hielo estilizados, combina tonos azules y grises con destellos de *strass* en cadenas, pulseras y sombreros. Para momentos atrevidos y elegantes, la colección *Grunge x Nature* y sus collares XL en tonos verdes y ámbar es ideal, mientras que *Opposites Attract*, con sus perlas y sus combinaciones en blanco y negro, hará las delicias de las amantes del *french chic*. Por último, en *Rich Berry Hues* destacan las flores en tonos de frutos del bosque, y *Autumn Roses* mezcla espinas, arañas y fantasmas. Como ves, sea lo que sea, **Bijou Brigitte** lo tiene seguro...



25 AÑOS CON NOSOTRAS

Bijou Brigitte celebró sus bodas de plata en nuestro país con una gran fiesta por todo lo alto en El Jardín de Diana (Hotel Hyatt Centric Gran Vía Madrid) y al ritmo de la música de dj Luceral. La fiesta fue un éxito y todas las invitadas salieron entusiasmadas.

DESCUBRE
LA NUEVA
COLECCIÓN



Sígueles la pista

Los cantantes que lo van a petar

1

AGONEY

El 20 de septiembre estrena una nueva era renovada: doce temas electrónicos bajo el título *Dicotomía*.

2

CHICA SOBRESALTO

Con *Plutón 2.0* la artista continúa su gira por Zaragoza, León y Vigo durante septiembre y octubre.

3

CEPEDA

Sevilla, Valencia y Murcia en septiembre o Madrid y Barcelona en octubre son algunas de las fechas de los conciertos de *Contradicción Tour*.

4

DANI FERNÁNDEZ

La jauría es, probablemente, su disco más esperado. Verá la luz el 25 de octubre y después llegará una extensa gira de presentación.

5

NELLY FURTADO

El que reconoce ser su álbum más personal estará disponible a partir del 20 de septiembre y se llamará 7.

6

LEO RIZZI

Quien triunfó en 2021 con *Amapolas* está a punto de lanzar su álbum debut. Será el 27 de septiembre y se titulará *Pájaro Azul*.

7

MELANIE MARTINEZ

La cantante presentará en España su último trabajo, *Portals*. El 5 de octubre en Barcelona y el 7 en Madrid.

8

KATY PERRY

Con el tema *Woman's World* ha vuelto al ruedo del pop. Con 143, el álbum que lanzará el 20 de septiembre, dejará patente que nadie da un *show* como ella.



Un *must* en camisetas para el armario de las más melómanas. **Lefties** (12,99 €).



Nuevo repertorio

4 de octubre

Acudir a un concierto de Coldplay es una de esas cosas que se deben hacer una vez en la vida. Con *Moon Music*, el nuevo proyecto de la banda, se ampliará su colección de temazos. ¡Toma ya!

Brava Festival

20 y 21 de septiembre

El artista que acompaña a esta noticia es Nemo, ganador de Eurovisión 2024 y cabeza de cartel de este festival con temática *total pink* y dosmilera que acoge Ifema de Madrid en otoño. También actuarán Aqua, Zara Larsson, Nebulossa y más.



Imparable

26 de octubre

Isabel Aaiún es la autora de *Potra Salvaje*, el *hit* que ya ha agotado todas las entradas del WiZink Center de Madrid, además de una gira hasta diciembre.



Últimos lanzamientos



HINDS

El dúo compuesto por Carlota y Ana lanza su cuarto disco: *Viva Hinds*.

6 de septiembre



KARAVANA

Entre amores y errores se titula su segundo proyecto.

13 de septiembre



LOVE OF LESBIAN

Presentan su LP *Ejército de salvación*.

11 de octubre

La Beba: «Mis temas son para cantarlos con amigas»

La cantante de 'Tóxica y cara' estrenará en octubre su primer EP, con el que persigue un objetivo muy claro: querernos a nosotras mismas.

¿Qué escucharemos en tu proyecto debut?

Canciones muy divertidas y con tintes electrónicos que siguen el camino del empoderamiento y la aceptación de una misma. Es lo que a mí me gustaría escuchar cuando no me siento con ese amor propio.

***Tóxica y cara*, tu primer single, es un ejemplo de ello.**

Marca el inicio del proyecto, sí. Además, está escrita con

intención porque a las mujeres se nos llama tóxicas a la mínima y no es justo. Es un tema para cantarlo a grito pelado con tu amiga.

¿De dónde viene el nombre de La Beba?

Es como siempre me ha llamado mi madre en casa. Como quería alejarme de mi proyecto anterior, Blanca Sol, que es mi nombre original, necesitaba uno más gamberro, que me representase más.

¿Con qué artistas te gustaría colaborar?

Hay muy buen rollo en el panorama artístico emergente, así que saldrán de forma natural.



Acaba de terminar el rodaje de la película *Eddington*, junto a Pedro Pascal y Emma Stone. Ficha su Instagram: @austinbutler.

Austin Butler

El chico COSMO

Su voz profunda y su mirada han convertido al actor en el mejor embajador de 'MYSLF Le Parfum', la fragancia más intensa de YSL.

Con su interpretación en el biopic *Elvis* conquistó a la crítica, y su transformación física en la película *Dune: Parte Dos* ha sido definitiva para confirmar que Austin Butler es uno de los mejores actores de esta generación.

¿Cómo es el proceso de construir un personaje?

Cada papel es distinto y cuando empiezo un proyecto siempre busco los puntos clave para comenzar a construir el personaje. En el caso de *Dune*, la voz y el aspecto

físico fueron la base para descubrir quién era.

¿Y qué te gusta hacer cuando terminas un proyecto tan intenso?

Mi primera gran pasión fue tocar la guitarra y el piano, y ahora también me gusta escalar. Cuando vivía en Londres me aficioné mucho a la cerámica. Intento refugiarme en ese tipo de actividades que me hacen estar concentrado.

Eres la imagen de MYSLF Le Parfum, la nueva fragancia de YSL.

¿Cómo la describirías?

Me gusta su equilibrio: tiene un toque dulce pero también un aire floral que se mezcla con notas amaderadas y picantes.

¿Podrías interpretar a Yves Saint Laurent?

Soy un gran fan: fue un rebelde y rompió con las normas establecidas acerca de la masculinidad y la feminidad. Empoderó a las mujeres y me siento afortunado por formar parte de su legado.

¿Recuerdas algún aroma de tu infancia?

Cuando era niño teníamos un naranjo en el jardín y recuerdo coger las naranjas con mi madre para hacer zumo. Ese es el olor. ●

Despédete de los granitos e imperfecciones de tu rostro y da la bienvenida a una piel luminosa y suave en tan sólo 28 días, aplicando productos que actúan tanto a corto como a largo plazo.

La rutina definitiva contra el acné

1 LIMPIAR

Como toda rutina, esta comienza con la limpieza. Aplica una pequeña cantidad del gel facial REVOX B77 Zitcare AHA·BHA·PHA en las yemas de los dedos y masajea antes de enjuagar con agua tibia (7,45 €).

2 TONIFICAR

Con el rostro recién limpio, utiliza el tónico facial activo REVOX B77 Zitcare AHA·BHA·PHA para equilibrar el pH de tu piel. Aplícalo en un algodón y deslízalo suavemente sobre tu rostro (6,49 €).

3 TRATAR

Aplica REVOX B77 Zitcare AHA·BHA·PHA Multi Serum en cara y cuello. Este sérum reduce las manchas y las cicatrices que puede provocar el acné. Para continuar con el siguiente paso, debes esperar 10 minutos para darle a tu piel el tiempo necesario de retener la humedad y los ingredientes activos (6,95€).

4 HIDRATAR

Finaliza tu rutina aplicando la crema rejuvenecedora REVOX B77 Zitcare AHA·BHA·PHA en rostro y cuello. Su textura ligera hidrata y nutre la piel al mismo tiempo (9,95€).

5 TRATAMIENTO LOCALIZADO

Para combatir los granos inesperados que salen de repente, usa REVOX B77 ZITCARE AHA·BHA·PHA. Aplica una pequeña cantidad en las zonas afectadas y deja que actúe durante toda la noche para lograr el mejor resultado (5,95 €).

Si tu piel es grasa y tiene algunos granitos e imperfecciones seguramente habrás probado un sinfín de tratamientos que parecen funcionar al principio, pero que a la larga solo resecan el rostro sin erradicar el problema. Para acabar con el acné definitivamente, necesitas productos suaves y que sean efectivos. La línea Zitcare, de REVOX B77, consigue estos resultados en tan sólo 28 días con una rutina sencilla que puedes realizar en casa cómodamente.

Del amor al odio

Los próximos lanzamientos literarios transitan entre el romance y el 'thriller'. Puedes elegir según tu 'mood'... o leértelo todo.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.



La chica oculta

Lucinda Riley

Leah es una *top model* que debe luchar contra una terrible profecía. ¿Logrará cambiar su destino?

Plaza & Janés
(20,90 €).



El dilema de la novia

Elena Armas

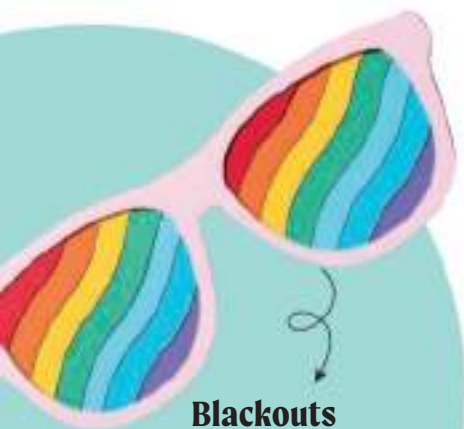
La escritora de *romcom* regresa con una novela en la que la protagonista finge estar prometida. **Grijalbo** (20,90 €).



Quedará el amor

Alice Kellen

Jane y Cedric viven un intenso romance durante el verano de 1939... hasta que hay un giro de guión inesperado. Misterio a la vista. **Planeta** (19,90 €).



Blackouts

Justin Torres

Acreedor de numerosos premios, este relato narra las memorias de un hombre homosexual en su *recta final*.

Random House
(21,90 €).



Una maldición sagrada

Kate Dramis

En este *romantasy*, una joven maga en peligro tendrá que decidir si deja que su peor enemigo la proteja o no. **Roca** (21,90 €).



El miedo

María Hesse

La ilustradora reflexiona en este libro sobre sus temores: la maternidad, la soledad, la muerte... Maravilla. **Lumen** (22,90 €).

Se ha escrito un crimen

Estos tres *thrillers* despertarán tu alma detectivesca.



CÓMO SOBREVIVIR A...
Annie trata de desentrañar el asesinato de su abuela. **Salamandra** (21 €).



LA PRIMERA MENTIRA GANA
La extraña vida de Evie se tambalea cuando se enamora de Ryan. **Suma** (20,90 €).



ALMAS DE PIEDRA
Christine sigue los pasos de un asesino en serie que mata a mujeres jóvenes de una forma peculiar. **Destino** (20,90 €).

Piel perfecta todo el día

¿Polvo compacto o base fluida? Cualquiera que sea tu elección, puedes conseguir que tu maquillaje dure hasta 35 horas sin necesidad de retoques.

Cuando tu vida es un «no parar», necesitas que el maquillaje te dure horas o, incluso, el día entero. La clave para lograrlo es una buena base. Hay quien prefiere que esta sea en polvo compacto –más natural, más ligero– y otras optamos por una base fluida que deje la piel sedosa. La línea ‘*Lasting Finish*’ lo pone fácil con bases de varias texturas que se adaptan a ti. Te las aplicas y te olvidas de retoques durante 25 o 35 horas! Esta gama, *clean* y vegana, se complementa con un *primer*, una prebase con biopéptidos, que proporciona una hidratación de hasta 48 horas. Con una sola aplicación estarás cuidando la piel toda la jornada, de la mañana a la noche, más aún, hasta el día siguiente.

‘Lasting Finish 35H Foundation’

La base fluida es hidratante y también tiene ácido hialurónico y niacinamida. Redefine el maquillaje de larga duración, gracias a su textura ligera que deja una piel libre de imperfecciones.

‘Lasting Finish 25H Compact Power’

La novedad de este año de Rimmel es esta base compacta con ácido hialurónico y niacinamida. Cuida y alisa la piel, dándole un aspecto aterciopelado.

‘Lasting Finish Primer’

Este nuevo *boost* de hidratación tiene una textura ligera y es perfecto para antes del maquillaje, ayudando a que esté intacto todo el día.

Libros en vivo y en directo

La escritora Elísabet Benavent saca el Club de Lectura COSMO del entorno digital con la presentación de su último éxito, 'Esnob'.

Emocionadas y expectantes. Así se presentaron en el rooftop del exclusivo Club Jomo de Madrid las 30 lectoras que el pasado 24 de junio tuvieron la posibilidad de disfrutar del primer encuentro presencial del Club de Lectura by Elísabet Benavent. Su respuesta a la pregunta «¿cómo te imaginas al personaje

protagonista del próximo libro de la autora?» había sido seleccionada entre las más de 600 que llegaron a la redacción, y se convirtió en su salvoconducto para asistir a la presentación más COSMO de *Esnob* (ed. Suma), el último éxito de @Betacoqueta. Cecilia Múzquiz, directora de la cabecera, introdujo a la autora. «No diré yo que seas una chica fácil, pero



1. Elísabet Benavent, antes del evento. **2.** La creadora de contenido literario Marta Aranda, con la escritora. **3.** Cecilia Múzquiz, directora de COSMOPOLITAN, condujo la charla. **4. y 5.** Las lectoras, disfrutando de la presentación. **6.** Irene Franco (@ciinderer), hojea *Esnob* con una amiga. **7., 8. y 15.** Unas imágenes del espacio del Club JOMO de Madrid. **9., 10., 13. y 14.** Las asistentes, que no se conocían al llegar, lograron una conexión total. **11.** Una lectora posa feliz con Benavent. **12.** Un libro firmado por la autora. **16.** Alguna de las ganadoras vino del extranjero para poder asistir al evento.



lo cierto es que nunca nos dices que no», bromeó haciendo alusión a la entrevista de portada que la escritora había hecho a nuestra cover girl, Anna Castillo. A las preguntas de la directora siguieron las de las asistentes, que pudieron disfrutar de una charla muy cercana con Benavent, quien luego firmó uno a uno los ejemplares que las invitadas habían recibido como regalo. Las tertulias, muy animadas, se prolongaron hasta la noche. «La lectura es un acto muy solitario, y un club como este lo hace social, te permite compartir las emociones que te provocan los libros y logra que no te sientas friqui», decía la autora, feliz con la experiencia. ●





El boom de la pizza NAPOLITANA

Los fundadores de Grosso Napoletano, elegida Mejor Cadena de Pizza Artesanal del Mundo por 50 Top Pizza, nos cuentan cómo nació su sueño de traer a España este producto que nos tiene enamoradas.

Fue en 2009 en Nueva York cuando Hugo Rodríguez de Prada y Jorge Blas, cofundadores de **Grosso Napoletano**, se dieron cuenta de que el denominado *fast food* estaba pasando a ser platos *gourmet*. De ahí, a Nápoles, donde su pasión por la cultura italiana y por la *pizza* les llevó a investigar hasta abrir en 2017 su primer restaurante en Madrid. La calidad y originalidad de su producto fue y sigue siendo magnífica y actualmente cuentan con 48 locales repartidos por toda España. «Teníamos el sueño de traer y democratizar la auténtica *pizza* napolitana y lo hemos conseguido», cuentan orgullosos. No ha sido un camino fácil y detrás del éxito hay mucho «trabajo y esfuerzo constante». Sus fundadores nos revelan la importancia de ser la única cadena de *pizza* artesanal que ha conseguido

implantar los **cuatro pilares** fundamentales del éxito de la *pizza* de tradición Napolitana, que ellos por primera vez implementaron en España. **La masa**, que sigue un proceso de doble fermentación de hasta 48 horas para lograr la textura, el volumen y la elasticidad idóneas; **el horno de leña**, de piedra refractaria que nunca se apaga y que alcanza una temperatura de 500 °C; **ingredientes frescos y de calidad** de los mejores proveedores, en su mayoría italianos, como el tomate San Marzano o la *mozzarella fior di latte*, esenciales para su icónica Margherita (la *pizza* más vendida de **Grosso Napoletano**). Y, por supuesto, la calidad humana y el trabajo de sus **pizzaioli**, artesanos de la *pizza*, formados en un «saber hacer» de la masa napolitana, que se transmite de generación en generación y cuyo arte fue declarado Patrimonio Intangible de la Humanidad de la UNESCO 2017. A esto se suma la buena atención en sala: «para nosotros es muy importante la experiencia que recibe el cliente».

TRABAJO EN EQUIPO

Los responsables de **Grosso Napoletano**, Jorge Blas y Hugo Rodríguez de Prada (co-fundadores) con Bruno González (Partner y Managing Director) y Fabrizio Polacco (Director de I+D, alias Capo di Prodotto), quien empezó como *pizzaiolo* y hoy en día es uno de los principales miembros de Grosso.

ENREDADOS

Otra de las cosas que diferencia a **Grosso Napoletano** de otros locales son sus redes sociales. Entrar en su IG (@grosso_napoletano) o en su Tik Tok, es descubrir un mundo lleno de sorpresas, recetas, sorteos, trucos y, por supuesto, sabores de *pizza* que ni imaginas. ¿Te animas a seguirlas?



The Look

Lo importante está en el exterior



Manifiesta

Es hora de renovar tus amuletos para afrontar el último cuatrimestre del año con la mejor energía. Esta mano de Fátima en plata de primera ley de Pandora (29 €) te protegerá de las malas *vibras* y te ayudará a atraer la buena suerte para que logres todo eso que estás proyectando. Además, queda ideal en una cadena larga.

Los básicos de la temporada

Estos son los superhéroes clásicos que te sacarán de cualquier apuro estilístico.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Talla XXL

Lo principal para llevar una gabardina con estilo en 2024 es que te quede un poco grande, nunca entallada. Además, esta temporada se adapta al estilo *preppy*: puedes ponértela en plan casual con unas bailarinas y una camisa blanca, o de forma elegante con unos zapatos de salón y un vestido.

@marianne_theodorsen



@zinafashionvibe



Las gafas de sol negras le darán un toque sofisticado.



@belenhostalet

La gabardina 'oversize'

El típico *trench* beis es el abrigo ideal para el entretiempo de otoño. Eso sí, según cómo lo combines, puedes parecer una parisina *très chic* o el Inspector Gadget. Mucho ojo.

1. Gorra, Thinking Mu (39,90 €).
2. Pendientes, Pandora (79 €).
3. Trench, Massimo Dutti (169 €).
4. Bolso, Jimmy Choo (1.595 €).
5. Gargantilla, Tous (229 €).
6. Gafas, Mó (49 €).
7. Calcetines, Pomandère (62 €).
8. Bailarinas, Pretty Ballerinas (229 €).

La falda tipo 'college'

Si de pequeña odiabas el uniforme del cole y ahora desearías tenerlo y no romperte la cabeza con tus *looks*, hazte con una mini de cuadros.



@amixxamiaya



2



@amypejkovic

3



4



En su punto

La minifalda de tablas, cuadros o pata de gallo hace *match* este otoño con un cárdigan en tonos pastel o gris clarito. Añade unas calzas para recrear totalmente el conjunto del colegio y decide el calzado según el clima: unas botas de agua para la lluvia o unos zuecos si hace sol.

Seguirá reinando el tiro bajo, tanto en faldas como en pantalones.

5



6



8



7



1. Choker, UNOde50 (239 €).

2. Anillo, Aristocrazy (229 €).

3. Cárdigan, American Vintage (195 €).

4. Gorro, Uniqlo (14,90 €).

5. Falda, Sandro (225 €).

6. Bolso, Olivia Mareque (135 €).

7. Botas de agua, Hunter (150 €).

8. Gafas de sol, Max Mara (185 €).

La cazadora de cuero motera

La chaqueta de piel es la prenda favorita de las modelos después de los desfiles, y la tuya cuando buscas un punto cañero en tus *outfits*.



@ps.shadesofmylife



@vilmasj



1



@sarabace



2



3



4

El granate es el color de la temporada en prendas de piel.

'Baddie girl'

Vas a caminar muy empoderada cuando te plantes unos pantalones anchos, unos zapatos o botas de tacón medio y tu *biker* de confianza. En cuanto a los accesorios, añade un cinturón grande, unos pendientes de aro plateados y un bolso de mano original.



5



6



7



8

- 1. Pantalón, Antik Batik (240 €).
- 2. Bolso, JW Anderson (1.390 €).
- 3. Cinturón, Diesel (195 €).
- 4. Cazadora, Sandro (625 €).
- 5. Gafas, Mr. Boho (65 €).
- 6. Pendientes, Bijou Brigitte (19,95 €).
- 7. Top, Bershka (9,99 €).
- 8. Zapatos, Yerse (135 €).

La sudadera con logo

La generación Z ha desterrado sus jerséis del armario, sólo usan esta prenda *sporty*. Y las *millennials* se la llevan del gym a la oficina.



'Casual chic'

Hay tres lookazos que puedes crear con una sudadera. El más fácil es simplemente con unos vaqueros y unos mules de punta. También con una falda mini y un collar (perfecto para una cita con tu crush). Y, por último, con unas mallas si tu plan es hacer recados pero quieres ir ideal.



@misselvani

2



3



4



5



6



Elige un diseño de un color llamativo que se lleve todo el protagonismo.

7



8



1. Colgante, **Alhaja** (109 €).
2. Vaquero, **Levi's** (110 €).
3. Gafas, **Ray-Ban** (137 €).
4. Short deportivo, **H&M** (9,99 €).
5. Bolso, **Parfois** (25,99 €).
6. Sudadera, **Tommy Hilfiger** (en amazon.es, 119,90 €).
7. Pendientes, **Mango** (9,99 €).
8. Mules, **Bershka** (25,99 €).



@haileybieber

El chaleco de algodón

Tipo sastre, vaquero... En cualquiera de sus formas, esta pieza sin mangas transforma hasta el conjunto más sencillo en uno de tendencia.



Estética 'Weird'

El protagonismo del chaleco ha aumentado tanto en las últimas temporadas que se ha convertido incluso en un top por sí solo, y muchas expertas en moda optan por ponérselo sin nada debajo. Otra opción es colocarlo sobre una camiseta básica blanca y mezclarlo con unos pantalones de traje.



3



2

Dale un toque fiestero con un bolso plateado o dorado.



4



5



6



7



8

1. Tank top, Primark (3,50 €).
2. Collar, Aristocrazy (79 €).
3. Pantalón, Mus & Bombon (89,90 €).
4. Bolso, Polène (260 €).
5. Anillo, PDPaola (99 €).
6. Chaleco, La Veste (150 €).
7. Gafas, Tom Ford (310 €).
8. Zapatillas, New Balance (140 €).

ELIGE TU ESTILO

Los tonos neutros de las piezas tipo sastre de la nueva colección de KIABI te permitirán jugar con camisas, tops y accesorios.



El perfecto working look

Versatilidad, elegancia, confort... y todo a buen precio. Estos son los secretos del 'outfit' ideal para ir a la oficina este otoño. Con KIABI convierte la rutina laboral en una lección de moda en toda regla.

El dilema de todos los días a la hora de ir al trabajo: ¿un toque elegante pero no sobreactuado?; ¿algo cómodo que no se vea excesivamente *sport*? o ¿un punto formal sin caer nunca en el aburrimiento? Estas dudas sumadas al clásico '¿qué me pongo hoy?' pueden llegar a estresarnos más de lo debido si se repiten cada mañana. Porque de lo que se trata es de proyectar una imagen profesional, sin duda, pero sin tener que renunciar a tu propio estilo ni, por supuesto, a las últimas tendencias. De ahí que el traje sastre —ya sea con falda o con pantalón— se haya convertido desde hace tiempo en un básico atemporal, en el atuendo más buscado

para acertar en una reunión de trabajo o para asistir a una comida de empresa.

Por su versatilidad y por su comodidad (sí, también por puro pragmatismo), este fondo de armario que se renueva cada temporada con los códigos más *fashion* del *street style*, es la base de la nueva colección *Back to Work*, de KIABI. Una colección donde mandan las piezas tipo sastre, elaboradas con materiales que garantizan la necesaria comodidad para trabajar y que incorporan la modernidad con detalles como botones, bolsos, cinturones... En definitiva, prendas originales pero, sobre todo, pensadas para que puedas brillar sin renunciar ni al confort ni a tu personalidad.

El chándal colorido

Esta es la historia de cómo un pantalón para hacer deporte se convirtió en la prenda favorita de las chicas más elegantes del *street style*.



@zoiaarchives



Queda genial mezclar prendas formales con joyas divertidas.



'Sporty & classic'

La idea es mentalizarte de que el pantalón de chándal es el nuevo traje. Por eso, lo combinarás con clásicos masculinos como una camisa de rayas azules o unos mocasines. Para rematar, puedes añadir un bolso mini dorado y muchas joyas que aporten luz al estilismo.



- 1. Camisa, **Uniqlo** (34,90 €).
- 2. Collar, **Two Jeys** (120 €).
- 3. Pantalón, **Adidas** (en zalando.es, 69,95 €).
- 4. Anillo, **Moncollier** (35 €).
- 5. Jersey cropped, **Antik Batik** (215 €).
- 6. Bolso, **Camila Canabal** (345 €).
- 7. Pendientes, **Thomas Sabo** (35,80 €).
- 8. Mocasines, **Geox** (119 €).

Gran Canaria te espera

Prolongar el verano es posible en esta joya de las Islas Canarias. Su clima, sus playas de agua cristalina y sus paisajes volcánicos se unen a una oferta 'wellness' y de deporte inigualable. Te damos cinco razones para ir, pero hay muchas más. ¿Te animas a descubrirlas?



1

PAISAJES INCOMPARABLES

60 kilómetros de playas, dunas doradas, calas vírgenes, pueblos con encanto y una flora y fauna autóctonas otorgan a la isla contrastes paisajísticos inimaginables.



2

VAMOS DE 'SHOPPING'

¿Prefieres un mercadillo tradicional o buscas un chollo de una firma internacional? Da igual, porque la oferta en Gran Canaria es amplísima. Y recuerda que las compras están exentas de IVA.



3

PARAÍSO GASTRO

El recetario de la isla es una mezcla de sabores con identidad propia y producto local de gran calidad. Disfruta de sus quesos, vinos, frutas, café, ron, aceite... y de una cocina elaborada que despierta los sentidos.



4

MIMA CUERPO Y MENTE

Numerosos centros de spa y talasoterapia te esperan en la isla, añadiendo momentos de relax, desconexión, bienestar y belleza a tu escapada. Un lujo.



5

UN VERANO SIN FIN

Su clima cálido dura los 365 días del año y eso hace que ir a la isla en temporada baja sea un privilegio. Alargar el verano, disfrutar del mar en otoño y practicar deporte al aire libre es posible... en Gran Canaria.

Los nuevos talentos del fashion business

En poco tiempo, sus marcas están logrando resultados estratosféricos dentro y fuera de España. Hablamos con los creadores que se han ganado el respeto y la fidelidad de la generación Z. Esta es su historia.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.

DOSPRIMERAS

En la universidad (era estudiante de Derecho), con 150 euros y la necesidad de plasmar su identidad. Así nació el negocio de Ana Iglesias (28), que creció aún más cuando ganó *MasterChef 8*. «Caerse muchas veces es parte del camino, la actitud con la que lo afrontas es lo importante», afirma la madrileña.



ARTE

Sus joyas, diseñadas y creadas en su taller de Madrid, son capaces de contar historias.

Brazalete,
(115 €).

NUDE PROJECT



Asus 24 años, Alex Benlloch y Bruno Casanovas han creado, más que una marca, un estilo de vida. Tienen un *podcast* y su propia cerveza, Desnuda Beer. «El éxito es sinónimo de de inspiración», explican.

Pantalón vaquero,
(99 €).



ICÓNICOS

Sus prendas de *streetwear* han conquistado a *celebs* como Karol G o Madonna y arrasan entre los *centennials*.



SUSMIE'S

Pendientes,
(42,90 €).



PERSONALIDAD

La naturalidad y la imperfección son sus señas de identidad. ¿La clave de su éxito? Cada pieza es realmente única.

Susmita, una niña vestida de colores que conocieron en Nepal, inspira la firma de Laia Triquell y Marina Gaspar, de 25 años, que dejaron su trabajo como publicistas para lanzarse a la aventura. «Llenamos una maleta con nuestros favoritos y en Barcelona abrimos una web», cuentan. Empezaron creando joyas de estilo *hippy* en su garaje y ahora venden también ropa y complementos.

ARTESANÍA

Diseñan piezas artesanas que están cuidadas al detalle y marcadas por la elegancia.



Choker,
(65 €).



SACH ATELIER

Sus chokers se identifican a primera vista. «Para nosotras, esta es la oportunidad de crear algo grande con una libertad inmensa y enseñarlo al mundo como nosotras elijamos», explican

Lola (23) y Alejandra Esain (25) y su prima Manuela (27), las tres mentes creativas que fundaron esta empresa familiar de joyas. Empezaron en el salón de su casa y ahora sus piezas son virales en las redes sociales.



EME STUDIOS

Gabriel Morón (27), un ingeniero industrial convertido al marketing, y Conra Martínez (28), que dejó su carrera de ADE por este proyecto entre amigos, llevan la pasión y la perseverancia por bandera. Para ellos, su éxito reside en ver su ropa por la calle en todo el mundo: «Cuando nos escribe gente a la que admiramos porque le gustan las nuevas prendas, vemos que lo estamos haciendo bien», confiesan.



Sudadera
(69 €).

CON MENSAJE

Las sudaderas con mantras y frases originales forman parte de su sello.

'PODCASTS' PARA EMPRENDER

Aprovecha para llenarte de sabiduría con los programas favoritos de los creadores.

EL SHOW DE SUPERHÁBITOS

Comparte sencillas herramientas para que emprender se convierta en algo realmente accesible.

UNA VIDA A TU MEDIDA

Está especialmente dirigido a aquellos que buscan crear su propio camino en lugar de conformarse.

ASÍ SOMOS

La gestión de un negocio conlleva su parte mental. Esta serie extrae psicoaprendizajes desde historias reales.

NUDE PROJECT

Bruno y Alex también tienen su propio show. Logran el equilibrio perfecto entre divulgación y entretenimiento, con invitados como Aitana.

PON EN MARCHA TU PROYECTO CON SUS CONSEJOS

Estos empresarios jóvenes han crecido a base de constancia y trabajo duro, pero en ese camino se han encontrado muchas lecciones. Apunta algunas de sus recomendaciones para triunfar.

«Sólo eres joven una vez: es el momento de caerte, aprender y seguir».

Nude Project

«No te canses durante el proceso. Hay que despertarse con ganas cada día».

Sach Atelier

«Confía y fórmate para ser el mejor. Que la inseguridad no te ciegue».

Dosprimeras

«La constancia es todo. Corrige lo que no funciona y levántate».

Eme Studios

«Escucha a las personas indicadas: rodéate de gente sincera».

Susmie's



Retro,
Adidas
(100 €).



Kitten heels,
Vagabond
(150 €).

Este otoño pisa fuerte

Nada mejor para empezar la nueva estación con buen pie que acertar con zapatos, botas y deportivas.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Moteras,
Sandro
(575 €).



Pastej,
Nike (89,99 €).



Con cordones,
Geox
(169,90 €).



Clásicas,
Beflamboyant (149 €)



Con tachuelas,
Scalpers
(159 €).



Metalizadas,
Skechers (95 €).



Merceditas,
Gioseppe
(49,95 €).

UN SHOW imprescindible

A la hora de escoger qué ver en Madrid, nosotras lo tenemos claro: 'WAH Show Madrid' es un éxito asegurado y más ahora que ha renovado sus actuaciones y sorpresas. ¡Bienvenida al nuevo WAH! Magia es poco.

Más de 350.000 personas han visto ya el mejor espectáculo de la capital: **WAH Show Madrid**. Seguro que has oído hablar de él, que te han contado lo alucinante que es, la magia que surge cada día en el escenario, pero vivirlo de primera mano es otra historia.

WAH Show Madrid es una celebración para todos los públicos (grandes y pequeños) que despierta los sentidos y esta temporada aún más. El espectáculo se ha renovado con una diversidad musical todavía mayor. Desde el rock más clásico hasta los ritmos electrónicos más modernos, pasando por el pop, el flamenco y la música latina.

Además, hay unas actuaciones increíbles, gracias a artistas que ponen todo su talento y pasión, logrando cada tarde-noche crear un ambiente vibrante y lleno de una energía que se contagia.

Seas de Madrid o vengas de visita, esta es una parada obligatoria, ya que es diferente a cualquier *show* musical que hayas visto hasta ahora. Este espectáculo es difícil de describir con palabras, así que lo mejor es que animes a tu pareja, amigas o familiares a sumergirse en esta experiencia única, donde la música, el arte, la creatividad y la gastronomía se aúnan para crear en tu mente recuerdos inolvidables. Prometido.

Gastronomía de primera clase

La experiencia de **WAH Show Madrid** va mucho más allá de lo audiovisual, ya que la gastronomía juega un papel crucial. El *sushi* y el tartar más exquisito, la comida americana más saciante y platos latinos con mucho sabor te están esperando.



Y antes, durante o después del *show* (según te apetezca) también hay tiempo de disfrutar de un refrescante cóctel, con o sin alcohol. Todo pensado. ¿Qué más quieres?



Microtendencias

Lo más emocionante de cambiar de temporada es poner en práctica todo lo que hemos visto sobre las pasarelas. Ficha lo más 'top' del momento.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Chloé



Con puntilla,
Easy Wear
(29,99 €).



Con volantes,
H&M
(22,99 €).

'Boho' romántico

Para adaptar esta *aesthetic* de moda a un *casual look* de diario, ponte unos vaqueros con una blusa blanca de volantes, cuello bobo, bordados o puntilla.



Con mangas abullonadas,
Southern Cotton
(49,99 €).



Chanel

Rígida,
Kangol
(37 €).

De punto,
Ganni
(75 €).

Boina

El típico complemento parisino se lleva en tonos pastel y en contraste con prendas más roqueras.

'Flower print'

El estampado primaveral por excelencia llega a tus vestidos, faldas y jerséis otoñales. Mézclalo con otros *prints* diferentes.



Etro

Miu Miu



Loewe

Cárdigan 'vintage'

Las chaquetas de punto *oversize* con estampado retro vuelven a ser tendencia y quedan muy estilosas con vestidos cortos y medias.



De rayas,
Ralph Lauren
(329 €).

De flores,
Weekend Max Mara
(249 €).



Nº21

Lacoste



'Tenniscore dress'

Los *outfits* de tenista (faldas de tablas, polos...) se transforman ahora en vestidos para salir a la calle o para un evento.



Vestido largo, **SKFK** (120 €).

Rabanne



Oversize, **Sandro** (425 €).

Rosa, Lili **Sidonio** (125 €).



Chaqueta de cuadros

Hazte con un abrigo corto o una *blazer* con estampado de cuadros XXL para conseguir ese rollito *british* elegante a la par que *punky*.

Blumarine



Bolso granate

Combina tan bien como el negro, pero no está tan visto. La paleta burdeos va a teñir tu bolso de confianza de la temporada y no te lo vas a quitar ni de día ni de noche.



De piel, **Zadig&Voltaire** (345 €).



Mini, **Longchamp** (85 €).

Con cadena ajustable, **Tintoretto** (39,99 €).



Multicolor, **Bijou Brigitte** (24,95 €).



Extralargos, **Parfois** (15,99 €).



Con detalles dorados, **Pull&Bear** (6,99 €).



En degradado, **Green Coast** (9,99 €).



Pendientes de abalorios

Aunque asociamos las joyas de cuentas al verano, este año saltan también a tus *looks* invernales. Hazte con unos pendientes largos en tonos vibrantes que le den subidón a tus jerséis grises, blancos o negros.



Off-White



Una musa californiana

Tras dejar a todo el mundo boquiabierto en el último desfile de Desigual, Amelia Gray se convierte en su nueva embajadora este otoño-invierno. La supermodelo afirma sentirse identificada con el empoderamiento y la autoexpresión que transmite la marca.

Falda pantalón
(25,99 €).



'Lookazos teen'

En la nueva sección *Young Fashion* de C&A encontrarás un montón de diseños pensados especialmente para la gen Z, como sudaderas o prendas vaqueras.

Sudadera
(19,99 €).
Todo de
C&A.



La cartera incluye una bolsita de Chupa Chups x Fendi de edición limitada con sabor a chocolate y vainilla.



Un 'chupa' de lujo

Por fin está a la venta el accesorio más cool del desfile de otoño-invierno de Fendi: una cartera de piel para guardar un exclusivo Chupa Chups con el logo de la firma italiana.

Cartera, **Fendi**
(490 €).



COSMO scoops

Camiseta,
Uniqlo (19,90 €).



Obras de arte

Si te quedaste sin ellas, Uniqlo ha reeditado sus camisetas de Keith Haring y Andy Warhol más vendidas.

La hora solidaria

Los beneficios de este bonito reloj van destinados a proyectos de investigación contra el cáncer de mama. Bravo.

Reloj,
Asociación Española contra el Cáncer
(7,95 €).





Artesanía nipona

Atenta a la colección *made in Japan* de Levi's: vaqueros fabricados con técnicas de teñido tradicionales japonesas que logran tonos *denim* índigo muy originales.



De pasarela

Te vas a enamorar de la colaboración de Mó x Palomo: gafas de sol con un punto dosmilero.



PENÉLOPE Y MÓNICA CRUZ

Diseñando entre hermanas

Penélope y Mónica Cruz han creado una nueva colección cápsula de otoño-invierno para Geox. Esta temporada, las actrices se han centrado en calzado práctico para el día a día: zapatillas blancas, mocasines, botines de tacón bajo y botas planas en marrón o negro que combinan con todos tus *outfits* de oficina y con los abrigos acolchados de la marca italiana.

CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

POR SÓLO
79 €



Además de estos 17 productos 'premium', recibirás seis números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Atesora

La última colaboración en el universo de la belleza te dejará sin palabras. Se trata de la unión entre Guerlain y Pucci para fusionar los clásicos de maquillaje de la primera con los míticos *prints* de la segunda. ¿Nuestro favorito? El labial Rouge G *Marmo Kiss Case* (la carcasa recargable, 65 €) con *refills* de dos colores distintos (42 €). Corre a por ellos porque van a volar.



Top, MIXT by
Nykaa Fashion.

Naturalidad y precisión

Con un pincel y sombra de ojos, traza un triángulo desde la ceja hasta ambos extremos del ojo. Después, rellena la figura con un degradado que vaya de oscuro a claro conforme te acercas al lagrimal. Reserva esta última zona y la línea de agua para aplicar un toque de blanco. Así potenciarás el tamaño del ojo y conseguirás más luminosidad.



Sombras de
ojos 'Diorshow 5
Couleurs', **Dior**
(69 €).



Base de maquillaje
'Kind & Free',
Rimmel London
(13,50 €).



Lápiz 2 en 1 'Colorful',
Sephora
(13,99 €).

Clase de geometría

En esta vuelta al cole cambiaremos los compases y las escuadras por brochas, sombras en tonos flúor y labiales con mucho color.

TEXTO: ISA ESPÍN. FOTOS Y REALIZACIÓN: TONGPANGNUBA LONGCHARI.

Equilibrio

Con ayuda de las sombras, marca un degradado en tres colores: reserva el más claro para el lagrimal y el arco de la ceja, y el más oscuro para la parte externa del ojo y la zona de las pestañas inferiores. Con el mismo color del labial, aplica un toque en las mejillas.

Jersey, MIXT by Nykaa Fashion.



Paleta para ojos y rostro 'Louvre', Lancôme (68 €).



Labial 'Rouge Pur Couture The Slim', YSL Beauty (45 €).



Máscara 'The Falsies Surreal', Maybelline (9,25 €).



Sombras de ojos
'40 shades palette',
MAC (150 €).



Labial 'Crushed Oil-Infused
Gloss', **Bobbi Brown** (41 €).



Labial 'Smooth Whip Matte
Lip Cream', **NYX** (7 €).

Domina el 3D

Los tonos melocotón y lavanda pisarán fuerte esta temporada.

Si te gusta este maquillaje, utiliza el color más oscuro para delinear la zona externa de los labios y reserva el melocotón para la zona central y el arco de Cupido. En cuanto a los ojos, traza un *eyeliner* en forma de triángulo en la zona externa y utiliza el lila en el lagrimal. El toque final perfecto será un poco de iluminador en las sienes y el arco de la nariz.

NUEVO

DIENTES TAN **BLANCOS** COMO **SANOS**

Blanquea con una eficacia del 92%
protegiendo dientes y encías.

EL EQUILIBRIO PERFECTO



BLANCO SANO
BOCAS SANAS

Un 'look' gráfico

Las sombras en *stick* nos ayudan a conseguir texturas más cremosas y nos permiten tener una mayor precisión y cuidado en los detalles para sacar así toda nuestra creatividad a relucir. Si te atreves con este *look*, rellena primero todo el párpado móvil con un tono naranja. Con el negro, marca un *eyeliner* flotante en forma de triángulo, siguiendo la cuenca del ojo. Para el lagrimal puedes improvisar con un dibujo geométrico.

MAQUILLAJE, PELUQUERÍA Y MODELO: ANGELINA NGULLIE. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: NISHAD BABURAJ.



Lápiz de ojos
'Kajal InkArtist',
Shiseido
(23,80 €).



Lápiz 3 en 1 'Stylo
ombre et contour',
Chanel
(38 €).



Colorete 'Cheeks &
Eyes match',
Dolce & Gabbana
(50 €).

Recupera una piel sana

¿Tu rostro presenta granitos, imperfecciones, acné y puntos negros? Necesitas una solución definitiva: el ácido azelaico.

Existe un activo poderoso y eficaz que combate el acné, regula el exceso de grasa y reduce las imperfecciones. Y este es, precisamente, el componente estrella del sérum 'Ampoule AZ' de Sebiaclear, formulado por los laboratorios SVR. Con su 15% de ácido azelaico, calma la piel y reduce visiblemente las imperfecciones y el enrojecimiento a partir de 8 horas. Además, consigue una limpieza en profundidad y una reducción significativa de marcas y rojeces, todo con una textura ligera que se absorbe rápido. Disfruta ya de una piel renovada. es.svr.com

TRES PASOS PARA LA PIEL ACNEICA

Paso 1. Limpiar. Con el limpiador sin jabón Gel Moussant de Sebiaclear purifica la piel en profundidad sin reseca (17,90 €).

Paso 2. Tratar. El sérum Ampoule AZ, con niacinamida y ácido azelaico, reduce marcas y rojeces en solo 8 horas (39,95 €).

Paso 3. El cuerpo. El Spray Corps, de Sebiaclear, combate los granitos en la espalda y el escote y reduce las marcas (22,90 €).



beauty



**¿Eres una
beauty
victim?**

¿Sientes la necesidad irrefrenable de probar el último producto viral? ¿Tus rutinas de cuidado suman cada vez más pasos y la consulta del médico-estético es tu segunda casa? Quizá tu interés por la belleza se te esté yendo de las manos.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTOS: FLORIAN SOMMET.

DE 'HOBBY' A OBSESIÓN

Cuidarse da subidón. Tu autoestima agradece que dediques tiempo a hacer deporte, a aplicar cremas de textura celestial o a maquillarte para verte con el guapo subido. Y la dopamina se dispara cuando descubres una nueva joya cosmética. Según un estudio de la Universidad de Harvard, en cada acción que realizamos en el día buscamos placer o felicidad. Sin embargo, y aunque parezca que no va contigo, ninguna estamos a salvo de caer en la esclavitud de la belleza.

Claudia, de 23 años, llegó al extremo. Tuvo cosmeticorexia, un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) relacionado con la obsesión por la apariencia física y la necesidad compulsiva de utilizar cosméticos, que afectó a su autoestima y salud mental. Ejecutiva de cuentas en una empresa de comunicación, Claudia disfrutaba cuidándose hasta que empezó a preocuparse en exceso por tener la piel perfecta. «Me pasaba todo el tiempo que podía viendo vídeos en TikTok, Instagram y YouTube, seguía miles de cuentas de *influencers* y marcas de belleza. Suena ridículo, pero en mi pico más alto de ansiedad era incapaz

de dormirme, antes tenía que rastrear todos los últimos lanzamientos: ¿y si me perdía alguno? La angustia por quedarme sin producto o que hubiera rotura de *stock* se hizo más y más frecuente hasta que la amiga con la que compartía piso, que me veía insegura y mal, me hizo darme cuenta del bucle en el que me encontraba y pedí ayuda», cuenta. Las personas que viven la cosmeticorexia perciben defectos

insignificantes en su físico y dan un excesivo e insano valor a la imagen, que incluso condiciona su agenda (pasan horas para prepararse), vida social (no salen cuando se ven mal) o estado de ánimo. «La raíz siempre proviene de un conflicto emocional interno, por lo que nunca se alcanza totalmente el objetivo deseado (verse sin defectos). La compulsión por consumir cosméticos aumenta sin control, generando insatisfacción, tristeza, ansiedad y un sentimiento de incompreensión que baja la autoestima de la paciente», apunta la psicóloga Valvanuz Ruiz de Amoraga, directora del centro Re-conócete, en

Madrid. Y es que cuando no estás bien, no hay producto redentor que te salve, aunque lo digan las todopoderosas redes.

LOS ADICTIVOS VIDEOS 'GRWM'

Ninguno somos impermeables a los contenidos digitales. Los jóvenes españoles pasan 420 minutos a la semana conectados a las redes sociales, según el último informe de la plataforma de seguridad *online* Qustodio. Y los vídeos *Get ready with me*, con 244 millones de *posts* en TikTok, son los preferidos de las chicas de la generación Z y Alfa. La fórmula es siempre la misma: la *influencer*, muchas veces pagada por las marcas y utilizando un filtro —piensa en Alix Earle o Katie Fang—, realiza su larga rutina de *skincare* o maquillaje en la intimidad de su cuarto mientras te cuenta una historia ▶

«Muchas usuarias de redes forman un batallón al servicio de un consumo que nunca es suficiente»

Alicia Aradilla, socióloga

o hace una reflexión filosófica en menos de tres minutos. Así, sin darte cuenta, añades emoción a los cosméticos que has visto utilizar, ¡y bingo!, aumenta tu deseo por hacerte con ellos. «La tribu (de las chicas jóvenes) ha decidido poner el aspecto físico como criterio de entrada, y perseguir un ideal de belleza inalcanzable convierte el mercado de la cosmética en inagotable; siempre se puede tener un cosmético más, es el efecto FOMO (siglas de *Fear of Missing Out*, el miedo a perderte algo)», comenta la socióloga Alicia Aradilla.

'GEN' ALFA, NO TE PRECIPITES

La afición por la cosmética cada vez empieza antes. «Es el resultado de la hipersexualización que hay desde la infancia; en el imaginario social, las mujeres siguen percibiéndose como objeto de deseo en todos los ámbitos», opina la socióloga. Marina, una chica de 14 años, tiene organizados

sus productos de cuidado de la piel de la marca Glow Recipe por colores, simulando un arcoíris. Todo empezó hace un par de años, cuando pidió a sus padres como regalo

El autocuidado puede convertirse en una obsesión.

de cumpleaños un limpiador que descubrió gracias a la *tiktoker* Nerea Landa. «Era suave y olía muy bien», dice. Las adolescentes (e incluso desde los 10 años) coleccionan

bálsamos labiales, saben qué cremas mantienen sana la barrera cutánea, aunque no sepan bien qué significa, y su peor castigo es que les requisen el *skincare*. En muchas taquillas de instituto se guardan fragancias Sol de Janeiro y el mejor plan de viernes de las

teens es ir a Primor o Sephora. «¡Todo el mundo lo hace!», sentencia Marina.

TEN CRITERIO CON TU 'SKINCARE'

El bombardeo de anuncios, tutoriales y lanzamientos penetra en cerebros aún en formación,



que funcionan con impulsividad. «Es importante que el entorno de la niña o adolescente fortalezca su autoestima, su personalidad y carácter para que no dependa tanto ni del físico ni de sentirse aceptada. Además, conviene limitar el uso de las redes y acompañarle mientras las utiliza para que tenga una visión real y responsable de la belleza. Deja de ser una afición en el momento en el que les limita y pierden su libertad de acción. Debemos estar atentos ante cualquier cambio de humor o físico y acudir a un profesional si hay indicio de trastorno obsesivo», señala la psicóloga Valvanuz Ruiz de Amoraga. Los dermatólogos, por su parte, alertan de los casos de acné, irritaciones y dermatitis por el uso de cosméticos inadecuados. Y las marcas pensadas para adultos y populares entre menores de edad

intentan aclarar el embrollo. Drunk Elephant, por ejemplo, advirtió en sus canales que aunque muchos de sus productos los pueden utilizar todo tipo de pieles, no así los que contienen retinol o ácidos. Algo similar comunicó en marzo pasado The Ordinary: «Adolescentes, no necesitáis diez pasos. La piel es un órgano y todavía se está desarrollando en la adolescencia. Menos es mucho más. Utilizad un limpiador que no pele y una crema hidratante, protegéd la piel con un protector solar y evitad los retinoides y AHA (alfahidroxiácidos) al comienzo de vuestro viaje en el mundo del cuidado de la piel».

PRACTICA LA PSICOESTÉTICA

La medicina estética puede ser una buena herramienta para lograr tu mejor versión siempre que vayas bien guiada. Muchos profesionales apuestan por retoques que sean lo más naturales posible, en contraste

con la tendencia antagónica de la belleza estereotipada de nariz pequeña, mandíbula marcada y volumen por doquier tan popular en redes. Según los laboratorios suizos Ibsa Derma, el 85% de los *posts*, historias y *reels* que hay en Instagram acerca de rellenos y tratamientos estéticos no está divulgado por médicos, sino por creadores de contenido. Por eso, cada vez se empieza antes. Infórmate con rigor médico, pincharte botox o pasarte de ácido hialurónico en cantidad y frecuencia tiene consecuencias no sólo en tu huella estética, sino también en tu autopercepción y aceptación. Hay clínicas con un abordaje integral, como Método Five, en Madrid, que incluyen psicólogos entre sus expertos y te ayudan a surfear la ola de las modas. ●

Productos virales: ¿son todos para ti?

Están en el 'top' de los cosméticos más deseados en TikTok. Puede que sean un premio para tu piel o que no los necesites. Te sacamos de dudas.



No trata el acné, pero sí controla la grasa, suaviza y da luz. Evita mezclarlo con vitamina C. 'Niacinamide 10% + zinc 1%', **The Ordinary** (6 €).



Minimiza poros, pero por sus ácidos no es para adolescentes. 'Watermelon Glow Pore-Tight Toner', **Glow Recipe** (34,99 €).



Bruma perfumada con alcohol (no la uses al sol). 'Brazilian Crush Body Fragrance Mist Cheirosa', **Sol de Janeiro** (25,99 €).



Fotoprotector con color que también funciona como *primer* iluminador. 'Glow Screen SPF 30', **SuperGoop!** (en Sephora, 38,99 €).



Esta espuma, apta para pieles normales y secas, limpia gracias a las ceramidas. 'Hydrating Cream to Foam Cleanser', **Cerave** (14 €).



Crema reparadora con lípidos, densa y rica para pieles deshidratadas (en las mixtas puede dar granitos). 'Bora Barrier', **Drunk Elephant** (70 €).

«La compulsión por comprar cosméticos genera insatisfacción, ansiedad y baja autoestima»

Valvanuz Ruiz de Amoraga, psicóloga

Este perfume te va a poner de buen humor

Hay aromas que tienen el poder mágico de elevar tu estado de ánimo al instante. Eso es justo lo que conseguirás con la nueva edición limitada de 'N°5 L'Eau' de Chanel. Todo un chute de energía positiva.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

FOTO: EMMANUELLE HAUGUEL.

Cada vez que te perfumas estás estimulando tu cerebro. Sí, has leído bien. Todos los días, antes de salir de casa, pulverizamos nuestra fragancia favorita casi de forma automática sin pensar demasiado en este gesto de belleza tan cotidiano. Pues bien, hacerlo —aunque sea a toda prisa— activa

nuestro sistema límbico, asociado con la memoria y las emociones. Tanto es así que, según un estudio de la Universidad de Rockefeller, en Nueva York, esto puede llegar a desencadenar recuerdos y reacciones emocionales. Eso es exactamente lo que te sucederá cuando



PARA COLECCIONAR

Este frasco único, inspirado en una gota luminosa, es el nuevo objeto de deseo de todas aquellas admiradoras de la firma francesa.

descubras *N°5 L'Eau*, de Chanel (135 €/50 ml), la versión más fresca del icónico perfume creado en 1921 por la *maison* francesa. Pensada como una celebración de la libertad, la audacia y la vitalidad, esta fragancia ideada por Olivier Polge en 2016 contiene notas cítricas. Estas últimas cuentan con unas propiedades muy beneficiosas para nuestro *mood*. Tal como ha demostrado un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Ohio, en Estados Unidos, los acordes

cítricos favorecen la energía, la concentración y la creatividad. Pero hay un elemento más que convierte a este perfume en una joya: su nuevo frasco de edición limitada, cuya forma imita a una gota de agua. Con un tamaño perfecto para llevarlo en el bolso o incluso en la mano, no querrás que su jugo se termine nunca. Piénsalo, utilizar *N°5 L'Eau* es, en realidad, una forma de practicar la aromaterapia. Muy chic, eso sí. ●

Los ingredientes clave

Estos son los cuatro *culpables* de que *N°5 L'Eau* se haya convertido en nuestra favorita hasta la fecha. Además, su toque cítrico te ayudará a alargar un poco más el verano.



YLANG YLANG



JAZMÍN



VETIVER



ROSA

Una fragancia mítica

Con más de cien años de historia, el icónico *N°5* es todo un emblema que sigue reinventándose y sorprendiendo.

En 1921 Coco Chanel encargó la creación de *N°5* al perfumista Ernest Beaux con una firme voluntad: romper con los códigos de la época y hacer, por primera vez, una fragancia abstracta y no centrada en una sola flor, como era costumbre entonces.

Una revolución olfativa que, aún a día de hoy, sigue siendo un *best seller* en todo el mundo.

La mejor embajadora

N°5 cambió las reglas de la perfumería, pero su éxito se convirtió directamente en leyenda en 1952. Esto sucedió cuando un periodista quiso saber qué prenda de ropa utilizaba

Marilyn Monroe para dormir y la actriz respondió con la ya famosa frase: «Sólo unas gotas de *N°5*».

Múltiples versiones fieles a la esencia

Los tres perfumistas que han sucedido a Beaux a lo largo de los años han creado otras cuatro versiones de esta insignia. El frasco de la última, *N°5 L'Eau*, rinde también homenaje a esas famosas gotas de Marilyn Monroe.



La belleza que lo cambiará todo

Suplementos que te ayudan a rejuvenecer, un 'stick' de maquillaje que proyecta la luz y ropa con vitaminas. Estas son las novedades más 'wow' de la temporada.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

Un 'make-up' en barra distinto

Hasta hace poco, las bases en *stick* eran densas y nada fáciles de utilizar —sobre todo si no eras una experta en *contouring*—. Pero eso ya es cosa del pasado, porque esta temporada contamos con dos lanzamientos que son perfectos: *Forever Skin Perfect*, de Dior (57 €), con una buena cobertura y la textura más ligera que puedas imaginar; y *Unreal Skin Sheer Glow Tint*, de Charlotte Tilbury (47 €), con una tecnología que proyecta la luz sobre la piel.

Melena roja: el nuevo 'must'

Hemos necesitado ver a Megan Fox, Dua Lipa y hasta al futbolista Marc Cucurella luciendo este color para aceptar que el pelirrojo es el nuevo rubio. Si a ti también te pica el gusanillo, puedes hacerte

el cambio de *look* en casa con productos de calidad. El color *Intense Copper*, de la coloración natural en polvo de I.C.O.N. (199 €), es el que te recomendará tu peluquero porque no daña el cabello. *Good*, de Garnier (9,95 €), tiene ingredientes de origen natural y también te gustará. Para que el tono aguante más, utiliza un protector térmico con fijador de color como *Acidic Color Gloss*, de la firma Redken (29,95 €).

'Fitboxing', una disciplina perfecta

Hace unos meses, durante una rueda de prensa, la actriz Elsa Pataky

nos desveló su truco para combatir el paso de la edad: fortalecer la musculatura. Desde entonces, los ejercicios de fuerza se han convertido en nuestra prioridad a la hora de entrenar. También vamos a aprovechar la *rentrée* para probar el *fitboxing*, una disciplina que combina movimientos de boxeo sin contacto con ejercicios de alta intensidad. Esto nos ayudará a trabajar al mismo tiempo el cardio y la musculatura mientras quemamos calorías. Puedes probarlo en los gimnasios Brooklyn Fitboxing.

La era de los aromas intensos

Los perfumes masculinos triunfan cada vez más entre las mujeres, así como las fragancias femeninas potentes. Estas dos serán

los grandes *hits* de la temporada. *All of Me Eau de Parfum Intense*, de Narciso Rodríguez (123 €/50 ml) huele a rosa, geranio y absoluto de vainilla. Si buscas algo más amaderado, *Hinoki & Cedarwood*, de Jo Malone (175 €/100 ml), con notas de cedro e inspirada en los baños de bosque es un sí.

Buena cara todos los días del año

Cuando te acostumbras a verte con un toque de colorete, es difícil renunciar a él. Por eso hemos arrasado con las *Mini Blushy Palette*, de Rabanne Make Up (29 €), que tienen unos tonos cremosos muy favorecedores (y un *packaging* irresistible). No sabemos si conseguirán desbancar en nuestros corazones a las barras *Velvet Touch Creamy*, de Kiko Milano (11,99 €).

Cuando salgas de compras, ficha la sección masculina de la perfumería.





Vuelve el maquillaje en formato stick.

Pásate a los bálsamos labiales con color.



Todas las miradas están puestas en el complemento alimenticio capaz de disminuir nuestra edad biológica que ha sido creado por Rafa Nadal y los laboratorios Cantabria.

Los labiales que son superhidratantes

Pintarse los labios con un tono potente genera un chute de energía que pocos cosméticos consiguen igualar, aunque las que sufrimos de labios secos y agrietados tememos ese momento. Por suerte, esta temporada se llevan los bálsamos que hidratan en profundidad pero con una alta pigmentación para aportar mucho color. Las barras *About That Shine*, de Sephora (13,99 €), combinan todos estos elementos y están disponibles en 20 tonos con un brillo natural y otros diez con efecto lacado. También te encantarán las *Lip Idôle Squalane-12 Butterglow*, de Lancôme (42 €), enriquecidas con escualano para nutrir.

La nueva generación de la crema corporal

Los cosméticos para el cuidado facial son capaces de atenuar manchas, devolver la firmeza o aumentar la luminosidad entre otras muchas cosas. ¿Y por qué las de cuerpo se centran, como mucho, en hidratar o combatir la celulitis? Seguro que te has hecho esta pregunta más de una vez. Pues bien, ya están aquí las nuevas cremas corporales con los

mismos ingredientes activos a los que recurrimos para cuidar de nuestro rostro. Es el caso de la crema *Rapsodia Corporal* (31 €), de Arturo Alba, con factores de crecimiento y un 15% de AHA. También te gustarán la loción con retinol de Sensilis (34 €) y el *Body Serum* con ácido salicílico de The Ordinary (17,30 €), para casos de acné corporal.

¿Suplementos? Sí, pero elige bien

Resulta muy fácil perderse en el universo de la suplementación. Si buscas un producto de calidad, biodisponible y con aval médico, ficha los viales con

vitaminas D3 y K2 de la firma española Kobho Labs (17,96 €/20 uds.), que ayudan a mantener la salud ósea y muscular y a reforzar el sistema inmunitario. Otra apuesta segura son las cápsulas *Biological Age*, de NDL (33,95 €), creadas por Rafa Nadal y Cantabria Labs. Su avanzada tecnología inmunomoduladora es capaz de disminuir nuestra edad biológica.

La ropa interior con vitaminas

El futuro ya está aquí: lo último en *wellness* es la ropa interior con tratamiento incorporado. Quizás te suene a ciencia ficción, pero no lo es. La marca Sloggi ha creado *Ever Infused*, una colección de lencería cuyos tejidos esconden miles de microcápsulas con vitaminas C y E que se liberan progresivamente con el uso. A nosotras nos encantan sus sujetadores sin aros ni costuras, pero

también tienen tops, *bodys* y *leggings* ideales que sientan fenomenal y, además, cuidan de tu piel.

Presoterapia en casa, el invento

Hay tratamientos que sólo pueden hacerse en cabina, de la mano de profesionales cualificados y con la mejor aparatología. Todos menos uno: la presoterapia. Y es que, con unas buenas botas podrás beneficiarte de los mejores drenajes linfáticos sin moverte del sofá. Esto es ideal tanto si sufres de retención de líquidos en las piernas como si eres una gran deportista y necesitas una ayuda extra para la recuperación muscular. Una inversión segura son las *Recovery Air Prime* (599 €), de Therabody, que no ocupan demasiado espacio, son fáciles de usar y sus resultados son visibles desde el primer uso. Tanto, que tus amigas empezarán a visitarte día y noche para utilizarlas también. ●



Unas botas de presoterapia son una gran inversión, pero siempre puedes compartirlas con tus amigas.

SADIE SINK

«Soy tranquila, pero también audaz»

La actriz está rodando la temporada final de 'Stranger Things' y es embajadora del nuevo perfume 'Si Passione Eau de Parfum Intense' de Armani.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

Con tan sólo 11 años, Sadie Sink (Texas, 2002) protagonizó una obra de teatro con la también actriz Helen Mirren. Dos años después, su carrera se catapultó gracias a *Stranger Things*, una de las series más exitosas de los últimos tiempos. Inmersa en el rodaje de la quinta y última temporada de esta ficción de Netflix, nos sentamos con ella para charlar de sus próximos proyectos —en 2025 estrenará la película *O'Dessa*— y de su nueva campaña como embajadora del perfume de Armani.

Stranger Things se acerca a su fin. ¿Qué planes tienes después?

El final de la serie deja mi agenda más liberada, lo que me permite tener tiempo para rodar películas, algo que me apetece mucho. Meterme en la piel de un personaje, construirlo desde cero y luego

despedirme de él para empezar el mismo proceso en otro proyecto me gusta bastante más que hacer el mismo papel durante una temporada larga. También me haría ilusión poder retomar el teatro.

¿Y qué películas ve Sadie Sink?

Cuando estoy trabajando me resulta complicado ver nada nuevo. Necesito contenido que me reconforte, algo que ya haya visto un millón de veces, tramas que ya conozco bien. Siendo totalmente sincera, llevo cinco años viendo la serie *Sexo en Nueva York* una y otra vez (se ríe). Cuando vuelvo a casa después de un largo día de rodaje, esto es lo que me ayuda a ser Sadie de nuevo.

¿Nos das algún truco para copiar tu maquillaje no make-up?

Me ha tocado la lotería, porque me maquillan y me peinan cada día. Si tuviese que hacerlo yo, no creo que el resultado fuese el mismo. De todos

modos, maquillarme demasiado no me favorece, así que suelo apostar por algo sencillo. Me siento más cómoda cuando mi piel respira y, por lo general, opto por un toque de corrector y me peino las cejas. Para mí, la mejor cualidad de una persona es su belleza natural, sin duda.

Eres el rostro de Si Passione Eau de Parfum Intense, el nuevo perfume de Armani. ¿Cómo has afrontado este nuevo proyecto?

Es un honor formar parte de una marca con una historia tan rica. La fragancia me gusta porque es potente pero no demasiado, es muy equilibrada. Representa mi personalidad a la perfección, ya que puedo ser audaz pero también soy tranquila; pasar desapercibida o ser la más intrépida. ●



Un toque intenso

Con una mezcla de grosella, sándalo, jazmín y vainilla, 'Si Passione Eau de Parfum Intense' (130 €/50 ml) es la adictiva nueva fragancia de Armani que no sabías que necesitabas.

«Mi melena no tiene secretos: champú, acondicionador... ¡y quizás debería acordarme de comprar un cepillo», cuenta Sadie entre risas.



Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UN TOQUE DE ORO PARA EL CABELLO



Nuestro pelo se merece lo mejor, y esta bruma con oro y protección solar lo es. También aporta un tono luminoso y un aroma que engancha.

'Sublime Gold',
Miriam Quevedo
(65 €).

EL PERFUME QUE HUELE A LUJO

Gracias a sus notas de peonía y granada, junto con su sensual toque amaderado, desprenderás poderío allá por donde pases. Comprobado.

'Bright Crystal',
Versace
(200 €/90 ml).



UN 'BLUSH' QUE SIRVE PARA TODO



En la redacción de COSMO hemos caído rendidas ante este colorete líquido. Tanto es así, que lo usamos también como sombra de ojos.

'Luminous Silk
Cheek Tint',
Armani (45 €).

UNA MÁSCARA LED PARA EL ESCOTE



Lo admitimos: cuidar de la zona del escote nos da pereza. Por suerte, esta máscara con luz led combate su envejecimiento mientras nosotras vemos Netflix.

'Faq 211',
Foreo (429 €).

EL REY DE LOS SÉRUMS



El auténtico tesoro de nuestro almacén de belleza es este sérum mágico que mejora la capacidad que tiene la piel para repararse.

'N°1 de Chanel La Crème
Riche Revitalisante',
Chanel (100 €).

UNA BASE DE COLECCIONISTA



Ya nos gustaba esta base de maquillaje en formato *cushion*, pero su edición de otoño nos ha conquistado.

'Forever',
Dior
(Carcasa, 27 €, y
recambio, 52 €).

granini añade esta
temporada dos sabores:
limonada y tomate.



QUE LA FRUTA TE ACOMPANE



Los zumos de granini traen nuevos sabores en su formato 'para llevar', permitiendo que su poder revitalizante vaya contigo a todas partes y disfrutes, en cualquier momento, de su efecto refrescante.

Fácil de llevar, ligero, cómodo... Así es el envase PET 33, pensado para que disfrutes donde quieras y cuando quieras de la mejor fruta, la que trae granini, con un delicioso sabor (y sin edulcorantes). Este otoño, además de sus 5 sabores clásicos –naranja, piña, melocotón, manzana y ACE (zanahoria y naranja)–, se añaden dos deliciosas novedades: tomate y limonada. listas para llevar y disfrutar en todo momento. granini es la fórmula perfecta para refrescarte con la mejor fruta, adaptándose a tu día a día gracias al formato para llevar. ¡Que nada te pare!



LA BEBIDA DE UN 'B-BOY'

Mantener la exigencia física y mental en todo momento es esencial en deportes como el break dance. Por ello, el breaker Juan de la Torre, Xak, tiene siempre a mano un buen zumo y apuesta por granini para recuperarse del esfuerzo.

MILEY CYRUS

La reina de las flores

Descubrimos los secretos de la cantante: desde conciertos clandestinos hasta su perfume favorito, 'Gucci Flora Gorgeous Orchid'.



'Gucci Flora Gorgeous Orchid',
Gucci
(171 €/100 ml).

Su aroma

«Soy adicta a *Gorgeous Orchid*», ha confesado Miley en su cuenta de Instagram. Esta nueva incorporación a la familia *Gucci Flora* combina notas florales y avainilladas. También cuenta con un toque marino muy fresco gracias a su inesperado acorde ozónico.

Sus planes

En lugar de grandes giras internacionales, la artista ha comenzado a organizar pequeños conciertos clandestinos en el mítico hotel Chateau Marmont de Los Ángeles. Mientras trazamos un plan para colarnos en uno de ellos, no podemos parar de ver los vídeos que ella misma ha subido a YouTube.

Su gran éxito

Con el temazo *Flowers*, ya convertido en todo un himno feminista, Miley ha ganado su primer

Grammy. Por si fuera poco, el año pasado esta fue la canción más escuchada en Spotify en todo el mundo.



El aroma dulce de la orquídea vainilla, protagonista del perfume de Gucci, ha conquistado a la artista... ¡y a nosotras!

**La fragancia que utiliza
la artista es dulce y floral**

Women's Health *Live*

LA GRAN NOCHE DEL FITNESS Y DE LA MUJER

MADRID 04/10/24

PLAZA DE COLÓN
DE 17.00H - 22.00 H

DISFRUTARÁS DE
CLASES IMPARTIDAS
POR LAS MEJORES
ENTRENADORAS DEL
PAÍS, CONCURSOS,
ACTIVIDADES REGALOS
Y UN FIN DE FIESTA
LLENO DE RITMO....

¡APÚNTATE YA!

Toda la información en
www.womenshealthmag.es

#WHLIVE



INSCRÍBETE AQUÍ



TODO ESTÁ
EN MADRID
MADRID

BARRIO DE SALAMANCA
DISTRITO 41



ZIMMERMANN

Un rubio perfecto

La decoloración requiere unos cuidados muy específicos para que el cabello sufra lo menos posible. En tu día a día puedes solventarlo con un cepillo suave para evitar roturas, una mascarilla que hidrate en profundidad y, por último, un aceite nutritivo protector que ilumine el color.



Mascarilla 'Higo de Barbaria', **Klorane** (17,40 €).



Aceite 'Metal Detox', **L'Oréal Professionnel** (35,59 €).

Cepillo con fibras naturales de bambú, **Ponette** (4,95 €).

COSMO scoops



'MYSLF Le Parfum', **YSL Beauty** (105 €/60 ml).



'La Vie est Belle L'Elixir', **Lancôme** (175 €/100 ml).



'Her & The Wild Flower', **Scalpers** (86 €/100 ml).

Los nuevos perfumes

En esta vuelta al cole nos hemos propuesto cambiar de fragancia. Entre nuestras opciones están la de YSL, masculina y con flor de naranjo; la de Lancôme, con acorde de frambuesa, y lo último de Scalpers, con grosella.



Una petaca con arte

La firma Machi Machi acaba de lanzar esta edición con dibujos de Basquiat (20 €).

Buenas compras

Este mes hemos invertido en nuestros cinco productos de fondo de armario favoritos.

POTENCIA



Con ácido hialurónico y niacinamida, tiene el poder de 10 sérums en uno. 'Super Serum [10]', **Nuxe** (78 €).

DOMA

Este champú te ayudará a combatir el encrespamiento. 'Liso Kératina', **Tresemmé** (3,99 €).



HIDRATA



Una mascarilla disciplinante perfecta para después del verano. 'Sublime Karité', **René Furterer** (39,90 €).

COLOREA

Este labial hidratante se ha convertido en el nuevo indispensable. 'Nude Creatur', **Vivienne Sabó** (5,50 €).



ILUMINA

Puedes utilizar este tratamiento tanto para hidratar los labios como para darle glow a las mejillas. 'Lana V', **YoPe** (5,99 €).



'Ultra Fluid SPF50', **Avène** (23,80 €).



Protección todo el año

Puede que el verano haya terminado, pero la radiación solar sigue presente. No olvides utilizar un protector a diario.

Texturas apetecibles

Volver a los buenos hábitos cosméticos siempre es más fácil con productos efectivos y agradables, como es el caso de estos tres sérums hidratantes y este aceite desmaquillante suave.

1. 'Super Sérums', **Olay** (34,99 €). **2.** Suero 'Radiant Roar', **Glessy** (36,40 €). **3.** Sérums reparador, **Labeau Organic** (40 €). **4.** Aceite desmaquillante, **Byphasse** (4,99 €).



Este es el mejor momento para poner a punto tu piel con un tratamiento oxigenante como el de Skin Glow de Sain Clinics, en Madrid (190 €).

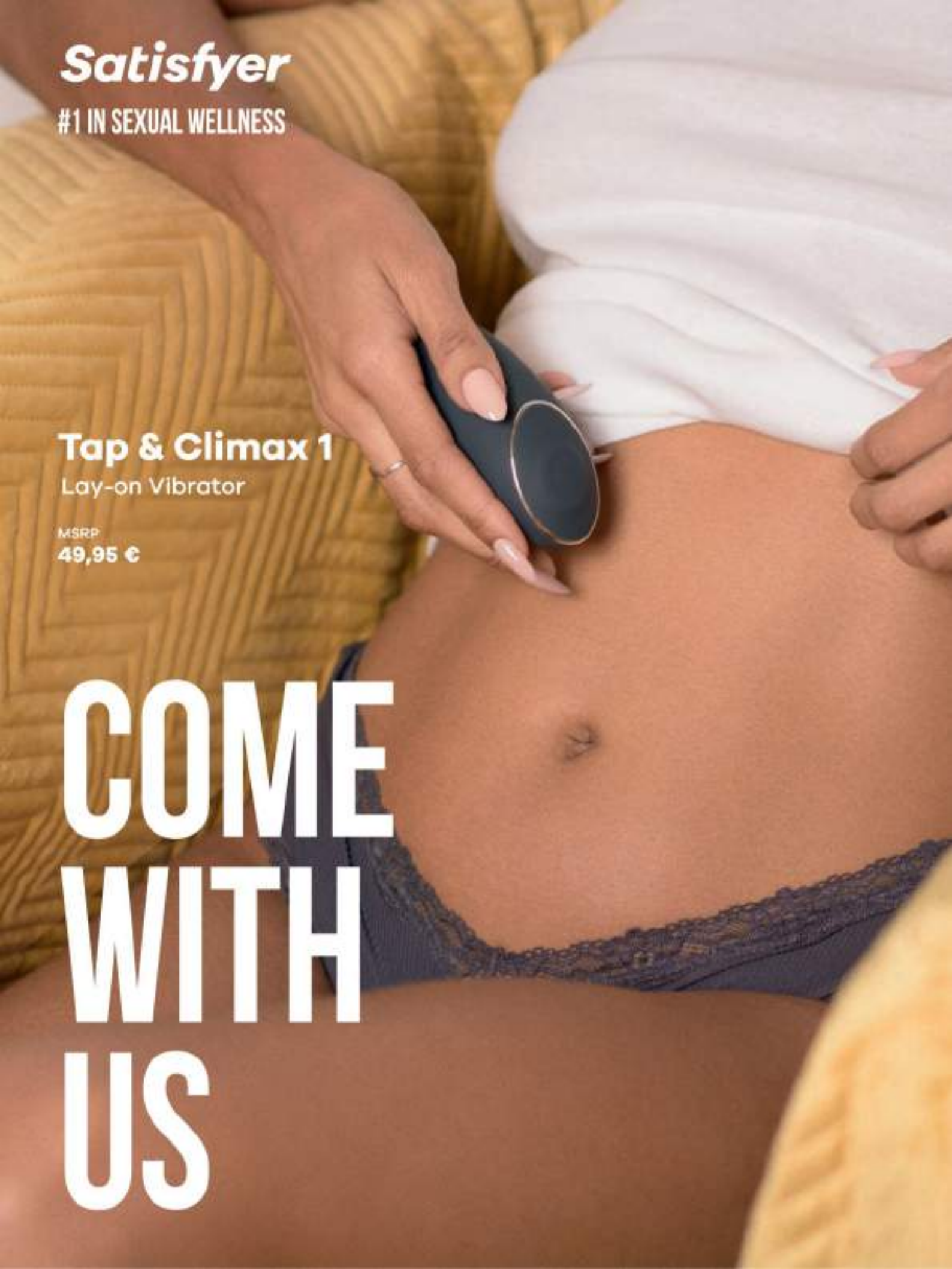
La 'colab' de moda

Victoria Beckham ha vuelto a crearnos una necesidad. Y es que la *Spice Posh* se ha unido, de nuevo, con Augustinus Bader (otra de nuestras marcas de belleza favoritas) para crear un corrector de ojeras que promete agotarse muy rápido.



Corrector, **Victoria Beckham & Augustinus Bader**.



A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a white top and dark blue lace underwear. Her hands are holding a dark blue, oval-shaped vibrator with a silver ring at the tip, which is placed on her bare belly. The background is a textured, golden-brown surface.

Satisfyer

#1 IN SEXUAL WELLNESS

Tap & Climax 1

Lay-on Vibrator

MSRP

49,95 €

**COME
WITH
US**

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Cúrate

¿Te han roto el corazón? No duermes, no tienes hambre, sufres ansiedad... A todas nos ha pasado alguna vez. Si quieres mitigar tu mal de amores, el libro *Me cago en el amor* (ed. Vergara, 20,90 €) te ayudará. En él, Dra. Pérfida da consejos muy útiles para superar una ruptura y recuperar la autoestima.

Blíndate frente a las infecciones de transmisión sexual

Las ITS
acechan,
aunque tu
pareja no
muestre
signo alguno
de sufrirlas.
Te damos las
claves para
detectarlas,
prevenir las y
combatirlas.

TEXTO: ROSA ALVARES.



Gonorrea

Se produce por una bacteria (*Neisseria gonorrhoeae*). Como explica la doctora Marta Sánchez-Dehesa, jefa de Ginecología de HM IMI Toledo, «puede infectar a hombres y mujeres, afectando mucosas de la uretra, cuello del útero, recto, garganta y ojos».

TRANSMISIÓN

Mediante relaciones sexuales vaginales, oral-genitales o anales. Según el Ministerio de Sanidad, «los síntomas pueden aparecer entre dos y siete días después del contacto sexual. Pero más del 50% de las mujeres y entre el 5 y el 25% de los hombres son asintomáticos».

SÍNTOMAS

Muchas veces, no presenta sintomatología. Si lo hace, en la mujer, dice la doctora Sánchez-Dehesa, puede incluir «secreción vaginal, dolor al orinar y en las relaciones sexuales, sangrado fuera de la menstruación, dolor de garganta y al defecar, e incluso, sangrado rectal».

CÓMO COMBATIRLA

Se cura con antibióticos. La ginecóloga advierte de que, si no se trata, «puede producir infecciones que causen artritis, inflamación de tendones o dermatitis».

Clamidiasis

Esta Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) es muy común y está causada por una bacteria llamada *Chlamydia trachomatis*.

TRANSMISIÓN

Con frecuencia, no produce síntomas ni en mujeres ni en hombres. Según apunta el Ministerio de Sanidad, si aparecen, suelen manifestarse entre una y tres semanas tras el encuentro sexual.

SÍNTOMAS

La dra. Sánchez-Dehesa afirma que «en la mujer produce secreción vaginal anómala, ardor al orinar, dolor en las relaciones, sangrados irregulares y molestias abdominales; en el hombre, secreción en el pene, ardor al orinar y, con poca frecuencia, inflamación testicular».

CÓMO COMBATIRLA

Es preciso el uso de antibióticos. Si no se trata, «puede causar complicaciones serias, como enfermedad inflamatoria pélvica y hasta esterilidad».

Sífilis

La bacteria denominada *Treponema pallidum* es la culpable de esta infección.

TRANSMISIÓN

«Se contagia por contacto sexual o por contacto con la lesión que produce: una llaga indolora», afirma Sánchez-Dehesa.

SÍNTOMAS

La ginecóloga explica que pasa por varias etapas: «Una primaria, con úlceras pequeñas e indoloras en la zona de la infección que suelen aparecer entre 10 y 90 días tras el contagio. Una secundaria, que ocurre si no se trata, con erupciones en la piel (en especial, en las palmas de las manos y los pies), fiebre, dolor de garganta y ganglios inflamados».

CÓMO COMBATIRLA

Con penicilina. Si no se aplica este tratamiento, puede entrar en un periodo de latencia asintomática y, tras este, «aparecer alteraciones cardiovasculares o neurológicas». ¡Ojo! ▶

SIEMPRE CON PROTECCIÓN

El uso de preservativos, tanto externos (masculino) como internos (femenino), y protectores bucales para el sexo oral es fundamental para evitar las ETS.

Y si tu novio/a no quiere usarlos... ¡quizá sea hora de cambiar de pareja! La reciente edición del *Barómetro Los españoles y el sexo*, elaborada por Control, dice que son los más jóvenes (18-26 años) quienes utilizan el preservativo siempre o casi siempre (67%), por

encima de los adultos entre 27 y 41 años (55%). Aunque más de la mitad asegura que lo hace para prevenir embarazos, no como método de barrera frente a las ITS. El uso es menor en la práctica del sexo oral: un 89% de los españoles no lo incluye habitualmente.

Herpes genital

Está provocado por el virus del herpes simple tipo I y II.

TRANSMISIÓN

La infección se transmite cuando se tiene sexo vaginal, bucogenital o anal, tanto si se sufren síntomas como si no.

SÍNTOMAS

La ginecóloga nos alerta de «ampollas dolorosas en genitales, área anal o nalgas. Otros signos menos frecuentes son dolor al orinar, secreción vaginal, fiebre y dolor de cabeza y muscular». Para diagnosticar esta ITS, es preciso hacerse una PCR con el fin de detectar el ADN del virus.

CÓMO COMBATIRLA

«No existe ninguna cura, pero las molestias pueden manejarse con medicamentos antivirales que ayudan a reducir la gravedad y frecuencia de los brotes».

Papilomavirus

Se trata de una infección en la piel y las mucosas que puede ser originada por más de 200 virus relacionados. «Los de bajo riesgo producen verrugas en los genitales y papiloma laríngeo; los de alto riesgo pueden causar varios tipos de cáncer, siendo el más conocido el de cuello de útero», apunta la doctora.

TRANSMISIÓN

Se puede contraer cuando se mantienen relaciones sexuales sin preservativo, a través de sexo anal, vaginal u oral.

SÍNTOMAS

En la mayoría de los casos, apunta el Ministerio de Sanidad, es asintomático. Entre uno y 20 meses después del contacto sexual, pueden aparecer lesiones como verrugas en los genitales, el ano y la boca. Para detectarlo, debes hacerte una citología.

CÓMO COMBATIRLA

La ginecóloga alerta de que no existe tratamiento para erradicarlo, aunque la crioterapia es aconsejable para tratar las verrugas que origina. «Eso sí, la vacunación previene la infección».

Candidiasis

En realidad, según dice la experta, no es una ETS, sino una alteración que suele producirse por el hongo *Candida albicans* «debido al uso de antibióticos, el embarazo, la diabetes o la bajada de inmunidad».

TRANSMISIÓN

Como afirman informes del Ministerio de Sanidad, «aunque en la mujer no suele ser de transmisión sexual, en los hombres esta vía de contagio es la más frecuente».

SÍNTOMAS

«Los más habituales son un picor intenso y enrojecimiento de la vulva, así como flujo blanco y grumoso», explica la ginecóloga.

CÓMO COMBATIRLA

Según la experta, «con medicamentos antifúngicos y hábitos cotidianos como usar ropa interior de algodón, mantener una adecuada higiene íntima y evitar los antibióticos si se puede».

'TIPS' PARA EVITAR CONTAGIOS

Además de hablar con tus parejas sexuales sobre sus posibles antecedentes de ETS, toma nota de estos consejos.

1

Higiene íntima adecuada
Los expertos de Clínicas Eva recomiendan lavarse usando jabones y geles neutros específicos. No uses esponja (acumula microorganismos) ni realices duchas vaginales: pueden afectar a la

microbiota de la zona, que tiene función protectora. Evita desodorantes vaginales que irriten el pH de la piel. Cuando tengas la regla, cambia con frecuencia compresas y tampones. Y si usas copa vaginal, lávala bien entre cada periodo.

2

Una detección temprana
Si tienes una vida sexual activa (en especial, con múltiples personas), hazte pruebas de forma regular. Hay sistemas de autotoma vaginal, como Selfkit, para coger en casa tu propia

muestra y analizarla en un laboratorio (ellos la recogen y, tras 72 horas, te mandan los resultados por email). Detectan clamidia, herpes, sífilis y hasta genotipos del VPH. No obstante, si crees que tienes una ITS, ve al médico cuanto antes.

VIH

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un tipo de retrovirus que ataca el sistema inmunológico y produce el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) si no se trata.

TRANSMISIÓN

«A través de relaciones sexuales sin protección, compartiendo agujas entre usuarios de drogas intravenosas y por transmisión de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia», explica la doctora Sánchez-Dehesa. El Ministerio de Sanidad indica que, tras la práctica de riesgo, deben pasar tres meses para que se pueda detectar en una analítica de sangre.

SÍNTOMAS

«No existen síntomas específicos y muchas personas infectadas no tienen ninguno, sobre todo en los primeros años y, en general, durante largo tiempo. Pero existe riesgo de contagio igualmente», sostiene Cruz Roja.

CÓMO COMBATIRLA

«El tratamiento se realiza con antirretrovirales. Con ellos, se puede llevar una vida normal y reducir el riesgo de transmisión», dice la ginecóloga.

Vaginosis bacteriana

Esta frecuente infección está causada por un desequilibrio en las bacterias de la vagina (en concreto, un aumento de *Gardnerella vaginalis* y otras).

TRANSMISIÓN

A través del sexo vaginal.

«No se recomienda tratamiento rutinario de las parejas sexuales porque no evita la aparición de nuevos episodios de vaginosis en la mujer», advierte el Ministerio de Sanidad.

SÍNTOMAS

«Los más frecuentes son secreción vaginal verdosa, gris y maloliente, junto con picazón y ardor», manifiesta la doctora Sánchez-Dehesa.

CÓMO COMBATIRLA

Con antibióticos locales. «Se previene con buena higiene íntima, evitando las duchas vaginales y usando ropa interior de fibras naturales», dice.

Hepatitis B

De origen vírico, es una de las ITS más comunes. Si se hace crónica, puede producir problemas graves (hasta el punto de requerir un trasplante de hígado).

TRANSMISIÓN

«Puede contagiarse de varias maneras: por la sangre, de madre a hijo durante la gestación y por contacto sexual», apunta Sánchez-Dehesa.

SÍNTOMAS

Hay gente asintomática, aunque el signo más común es el color amarillento de la piel. A ello se suma cansancio, fiebre, vómitos, malestar general, orina oscura, heces pálidas...

CÓMO COMBATIRLA

La experta asegura que «no existe cura para la hepatitis B crónica, pero hay tratamientos antivirales disponibles que ayudan a controlar el virus y reducir el riesgo de daño hepático. Con todo, la vacunación es la mejor forma de prevenir la enfermedad». ●

Flechazos por videollamada



Aunque te parezca raro o, a priori, te genere recelo, existen diversas aplicaciones que se usan específicamente para conocer gente a través de llamadas con la cámara activada. Te presentamos las más populares y analizamos las ventajas (e inconvenientes) de esta fórmula.

TEXTO: SILVIA LORENTE.
FOTO: BEN RITTER.

Ligar por internet se ha convertido en algo habitual. De hecho, cerca de 4 millones de personas lo hace en nuestro país, tal como revela un informe de GfK DAM. En concreto, los *millennials* son los que pasan más tiempo en aplicaciones de citas (casi 5 horas al mes) y cada vez buscan más que incluyan la opción de vídeo. Según datos de Bumble, el 41% de ellos valora positivamente esto y el 24% admite que envía imágenes en movimiento muy a menudo. Si eres de las que prefieren hablar cara a cara con sus *matches* estás de suerte, porque han surgido varias *apps* diseñadas en exclusiva para hacer videollamadas. Descubre cómo funciona cada una.

Filteroff

TIENE +100 K DESCARGAS

Es una de las más divertidas porque integra herramientas inesperadas. Por ejemplo, su función de citas rápidas ayuda a conocer gente de una manera eficaz, ya que tiene filtros muy concretos impulsados por IA para que des con personas que se adapten a tus intereses, como la orientación política, la religión o el deseo de tener hijos. No es la típica aplicación para conocer a personas de forma aleatoria, sino que está diseñada para quien tenga ganas de establecer conexiones un poco más profundas.

HOLLA

FUE LA MÁS POPULAR EL AÑO PASADO

Permite interactuar con gente de todo el mundo, tiene más de 30 millones de usuarios y cuenta con la opción de videollamadas

aleatorias. Si eres tímida, también puedes hablar a través de mensajes de voz o texto al principio. Un plus: es la más segura.

FRUZO

ES LA ÚNICA QUE OFRECE OPCIÓN DE 'MATCH'

A diferencia de otras con las que se *videollama* aleatoriamente, en esta puedes filtrar por país, edad, sexo o por estado civil (como lo lees). Además, actúa como una especie de Tinder, ya que permite ver imágenes de diferentes perfiles y agregarlos como amigos antes de contactarlos.

FACEFLOW

PERMITE HABLAR CON VARIAS PERSONAS A LA VEZ

Esta *app* no sólo es útil para ligar con cualquier persona del mundo a través de llamadas de vídeo, sino que te brinda la opción de crear una *sala de invitados* y realizar encuentros virtuales simultáneos con tres o más personas. También es perfecta para hacer nuevos amigos si viajas fuera (y que la amistad derive en lo que sea...).

Camgo

PARA DESCONFIADAS

Su sistema está blindado con IA, lo que aumenta la seguridad de los usuarios. Además, no tiene anuncios, lo cual te permite concentrarte en tus potenciales *crushes*. Si no terminas de fiarte, prueba antes con su sección de texto y lánzate luego a la videollamada con quien te mole.

DITTO LIVE

POSEE UNA INTERFAZ ULTRAMODERNA

Aparte de contar con las herramientas comunes a todas, también te ofrece la posibilidad de asistir a eventos virtuales que se organizan para grupos en función de sus perfiles (sólo tienes que buscar el más afín, con el objetivo de conocer gente. Si quieres optimizar tu tiempo, prueba sus sesiones de cuatro minutos por cita. Verás que es la bomba.

Lo bueno y lo malo de este sistema

¿Qué ganas y qué pierdes? Caroline West, experta en sexo, te lo cuenta.

PROS

«Con una videollamada puedes reafirmar que te apetece conocer a alguien en persona. Además, reduce mucho la presión y los nervios antes de la primera cita», explica la especialista.

CONTRAS

«Puede ser algo invasivo y, por otra parte, resultará raro con personas que todavía no conocemos. Quizás sea mejor intercambiar antes algunos mensajes de texto», opina.

Es oírte cantar
y se me van los
pies. ¿Bailamos?

Sí, pero cuidado,
que a este paso
salimos volando,
nena.

Unidos por la música

Si piensas ir a un concierto, debes saber que es el lugar perfecto para enamorarse. Te explicamos por qué y recopilamos los testimonios de varias personas que nos cuentan su historia.

TEXTO: PAKA DÍAZ.

Hace diez años, en un concierto de Enrique Bunbury, conocí al que (entonces no lo sabía) iba a ser mi próximo novio. Aquella noche cantamos como si no hubiera fin. Días después, me empezó a mandar canciones. La primera fue *De las dudas infinitas*, de Supersubmarina, y pensé que alguien que elegía un tema tan bello debía de ser especial. Así comenzó nuestra historia de amor. Pero, ¿qué tiene la música para conectarnos tan intensamente? «Que mueve nuestra parte emocional, nos hace vibrar por dentro», aclara la psicóloga clínica Rosana Corbacho, fundadora de M.I. Therapy. «Soy psicóloga de músicos», resume y explica que el ritmo nos resulta tan importante «porque nos conecta con nosotros mismos». Esto ocurre porque activa las endorfinas y la dopamina que «combinadas, aumentan la sensación de conexión y placer». Hay estudios que muestran su poder. Por ejemplo, cantar con otras personas a coro mejora la resistencia al dolor. «Imagina si conoces a alguien en un concierto y te gusta. Las emociones explotan y nos sentimos en sintonía, te provoca alivio y felicidad —cuenta Corbacho—. En un festival te sueltas, vibras y te abres. Irradias emociones placenteras. Es el momento perfecto para enamorarse». Y ojo, porque a través del baile también, de algún modo, buscamos pareja. Además, las canciones nos hacen sentirnos vivos, ya que nos vinculan con el presente, con el cuerpo y la tierra. A través de los neurotransmisores, nos ayudan a sentirnos en plenitud. Nos provocan relax, pero también excitación.

«Nos puede abrir a las otras personas, tanto a nivel emocional como sexual», confirma la psicóloga, que señala que «a veces los artistas están cansados de sus grandes éxitos, que la gente les pide porque les recuerdan buenos momentos». Verdad. Aunque no sigo con aquel novio, al escuchar ciertas canciones recuerdo nuestro amor con cariño. Estas son las historias de otras personas a las que, como me ocurrió a mí, la música también les unió.

Sin miedo a volar

En Noviembre de 2014, Marina se incorporó en Sevilla a una compañía con un equipo muy joven. «En mi primera fiesta de empresa de Navidad conocí a Manu, un chico con el que hablé largo rato sobre música. Me pareció un encanto, y una pena que en ese momento los dos tuviéramos pareja», reconoce. Pasaron los años y ambos se solían encontrar en el festival Interestelar de la capital hispalense, en conciertos de Xael López, Vetusta Morla o Supersubmarina, presentaciones de discos en la Fnac... Hasta que «por fin estuvimos solteros en el mismo momento. Y no lo dudamos ni un segundo», cuenta Marina. Ella, 31 años, y él, de 38, siguen en la misma empresa de desarrollo de videojuegos en la que se conocieron (Manuel es programador, y Marina, contable). El verano de 2017 fueron al Mad Cool en Madrid a ver a Kings of Leon. «Desde entonces, nuestra canción es *Find Me*, escucharla juntos en directo fue un sueño —cuenta—. También conseguí arrastrarle a Bilbao a ver a Muse, a Londres a McFly, a Lisboa a The Weeknd... ¡He conseguido hasta

quitarle el miedo a los aviones!». La pareja se casó el 11 de noviembre de 2023, «y nuestro primer bebé llegará a mediados de enero de 2025».

«Te echaré de menos»

Noelia, de 20 años, seguía a una banda de punk rock de su ciudad, Zaragoza. «Yo tocaba la batería y estaba entusiasmada», rememora. Aquel otoño comenzó una relación llena de *red flags*. «No me dejaba salir con según qué gente, ni ir a conciertos o formar un grupo», reconoce. Pero, un día, su pareja la llevó al concierto de despedida del conjunto de un amigo. «Era aquel

**«Mi pareja, Manu,
y yo adoramos
los festivales.
Escuchar juntos en
directo 'Find Me',
nuestra canción,
fue un sueño».**

Marina

grupo que había llamado mi atención. La actuación fue genial y no pude parar de mirar al bajista, al que aún no conocía. Luego, todos empezaron a decirle «adiós» a él, porque al día siguiente se iba de Erasmus. Al despedirse de mí, me abrazó y me dijo que me echaría de menos, en broma. Me pareció divertido y le dije que yo también». Un año después, Noelia al fin rompió con su novio. «Me dolió y estuve meses regular, ya que me había separado de muchos»

*La música
te ayuda a
relajarte... y
a excitarte.*

amigos», reconoce. Pero encontró el perfil del bajista en las redes sociales y decidió escribirle. «Se acordaba de mí y empezamos a hablar por mensajes a diario de grupos que nos gustaban, de la música que queríamos tocar... Me ayudó a encontrar una banda y empecé a componer», explica. Al volverse a ver, «enseguida nos gustamos», comenta. Sin embargo, ella no estaba preparada, así que se convirtieron en amigos que se apoyaban mutuamente. «Con el tiempo empezamos a salir oficialmente y ya llevamos casi un año. “Te dije que te iba a echar de menos”, me dice a veces, y yo me sigo riendo», concluye.

Una relación simbiótica

Marga y Vila se conocieron en las fiestas de Bilbao de 2017, «echando una partida al fútbolín», cuenta ella. Él había tocado con su banda, ella venía de un concierto de amigos comunes. «Gracias a las redes, él consiguió contactar conmigo a la mañana siguiente. Ese día yo actuaba con mi grupo y vino a vernos»,

«Me hice amiga del bajista de mi banda favorita y, gracias a él, logré salir de una relación tóxica. Ahora llevamos juntos un año».

Noelia

recuerda. Tras esto, empezaron a compartir y descubrirse música. «Ideamos la Kinki Factory con la idea de componer para otras bandas. Y, pese a la distancia, estrechamos lazos. Para cuando nos dimos cuenta, ya estábamos enganchados». Él se mudó al norte y comenzaron a ensayar. «Nuestra conexión era brutal, nos entendíamos como si lleváramos media vida juntos», subraya. De ahí surgió su proyecto Kinki Boys, «una banda que se ha convertido en el motor de la relación.

Repite conmigo:
«Lo que la
música ha unido
que no lo separe
el hombre».



Y aunque el amor no está de moda en el *underground*, nuestra relación no se concibe sin crear música, ni la banda sin esta relación simbiótica».

Nuestro temazo de boda

Hace diez años, Nadia fue con una amiga al Amsterdam Music Festival. «Aunque no era una apasionada de la electrónica, me pareció un plan genial», afirma. Allí se les unirían amigos del máster que su amiga había hecho en Rotterdam. «En el aeropuerto me estaba esperando Ronald, quien hoy es mi marido»,

PAREJAS A TODO RITMO

Crear canciones juntos, cantar a dúo o, simplemente, pertenecer al sector hace que muchos artistas se conozcan... y se enamoren. Aunque durar es una tarea más complicada. Estas son algunas de las parejas más espectaculares que ha dado la música.

cuenta. Pasaron un fin de semana «increíble». Tras meses de *whatsapps*, quedaron en Madrid: «Desde entonces estamos juntos», relatan. Después de varios encuentros en Holanda, España y Bélgica, él se mudó a nuestro país. «Compartimos la pasión por la música, yo bailé *ballet* y sigo con otros estilos, él nunca recibió clases pero es capaz de tocar el piano y la guitarra de oído», destaca. Hoy, ella de 39 y él de 36, tienen dos hijos preciosos. Para su boda, pusieron el *temazo* *Heroes (We Could Be)*, de Alesso, versión acústica. Y tienen canciones especiales como *Waka Waka* de Shakira, del viaje a Kenia en el que concibieron a su hijo menor, o *Mon amour* de Aitana, del primer viaje a París con sus retoños.

Toda una vida

Fernando y Marta se conocieron con 17 y 14 años y «empezamos a salir un año más tarde», cuenta ella. Los dos iban a la sala Rock-Ola atraídos por una nueva ola musical y estética que impregnaba Madrid en los 80 y a la que llegaron por «la cultura *mod* británica». Compartían una base musical de *oldies*, veranos con los Beach Boys y algún invierno con The Church, fiestas con mucho *soul* y también «nos pirrabán nuevos grupos americanos de garage punk», relatan. Él tocaba la guitarra, ella el piano. Y, con otros músicos, crearon el grupo Sex Museum. «Compusimos juntos muchas veces, la música ya salía de nosotros y éramos capaces de expresar con ella nuestra personalidad y nuestras ganas de removerlo todo. Cuando parecía que íbamos a ser *hippies* ya éramos *grunges*, pero siempre manteniendo cierta dosis de elegancia», analiza Marta, «y ahí estamos, casi 40 años unidos por el amor a la música». ■

FOTOS: GETTY.

1. AITANA Y SEBASTIÁN YATRA

A pesar de sus idas y venidas, como pareja, amamos sus colaboraciones. Además, nos han regalado el *temazo* *Akureyri*.

2. CAMILA CABELLO Y SHAWN MENDES

Se conocieron en 2014, en un concierto de Austin Mahone, y al grabar *Señorita* saltaron chispas. Han roto dos veces. ¿Habrá tercer intento?

3. BEYONCÉ Y JAY-Z

Ambos se admiraban mutuamente. Coincidieron en un avión y se mandaron mensajes hasta que sus giras les permitieron verse. Hoy son una pareja estable.

4. CAMILO Y EVALUNA

Un año después de conocerse, ella le escribió por X. Casados, acaban de tener su segundo bebé. Hacen canciones juntos tan preciosas como *Plis*.

5. ROSALÍA Y RAUW ALEJANDRO

Les presentaron en los Latin Grammy de 2019. Con la canción *Beso* anunciaron su compromiso. Al final, su amor duró tres años.

6. TAYLOR SWIFT Y JOE JONAS

El rodaje de *Historias de San Valentín* les unió y fue su primer novio músico. Al actual, Taylor Kelce, le fichó en uno de sus conciertos.



love

Que no te vuelvan loca las citas

Ligar a veces puede ser muy decepcionante... o no. Protege tu salud mental con estos 'tips'.

TEXTO: ALICE SNAPE.



«No eres como yo pensaba, en persona pareces distinta», me dijo. Sus ojos recorrieron mi cuerpo y le vi esfumarse, así, sin más.

Me voy a ir», dijo mientras yo murmuraba una disculpa. Al parecer, no estaba a la altura de las fotos de mi perfil. «¿Qué tengo de malo?», pensé con una sensación de opresión en el pecho. Mirando atrás, ahora me pregunto por qué le pedí perdón. Estaba desesperada por encontrar a alguien, supongo. Por desgracia, no soy la única. Una reciente encuesta de COSMOPOLITAN señala que el 61% de las jóvenes ha tenido alguna cita que ha afectado negativamente a su autoestima. Y es que las relaciones íntimas tienen un gran impacto en cómo nos sentimos con nosotras mismas y con nuestro cuerpo. Por eso os hemos preguntado cuáles son vuestras mayores preocupaciones cuando ligáis y cómo os afectan. Y luego, hemos acudido a los expertos para que os ayuden a gestionarlas.

FOTO: GETTY.

¿Qué debo hacer frente a los comentarios que critican mi físico?

Muchas chicas que usan las aplicaciones de citas y cuya belleza no encaja en los cánones normativos son ridiculizadas o insultadas por su aspecto, lo que impacta en su confianza a la hora de ligar. Antes de nada, recuerda que quienes escriben esos comentarios son completos extraños. «El problema lo tienen ellos, no tú. Haz una lista de cuánto vales y de lo que mereces para consultarla cuando necesites un chute de ánimo», aconseja Catri Barrett, *coach* experta en bienestar mental.

Me llaman «exótica» y no me gusta. ¿Puedo evitar ser vista como un fetiche?

Tienes toda la razón. La fascinación por la raza, el género, la sexualidad o un determinado tipo de cuerpo —aspectos que no son de por sí afrodisíacos— es algo que nadie debería soportar. «Cuando alguien comenta que eres “exótica” o te dice, por ejemplo, que le gustan mucho las latinas, habla desde el puro fetichismo y suele arrastrar toda una serie de estereotipos raciales —afirma Georgina Lawton, autora del libro *Raceless (Sin raza)*—. En estos casos, conviene usar las herramientas de bloqueo o denuncia que tiene la aplicación».

90%

nunca hablaría en un primer encuentro sobre problemas de salud mental.

88%

afirma que utilizar las aplicaciones para ligar les hace sentir mal.

61%

dice que tontear con alguien por redes sociales ha afectado a su salud mental.

En una primera cita, ¿debería hablar de mi estado psicológico?

«¿Te preocupa que te juzguen? Aquí tienes un recordatorio de que tu salud mental es igual de importante que la física, así que no la ignores. En todo caso, compartir información como esta puede requerir cierto nivel de intimidad», asegura Barrett. De igual parecer es la psicóloga Tina Mistry: «Aconsejo ser honesta, lo que no tiene por qué significar revelar todo aquello que te inquieta o te hace vulnerable en un primer encuentro».

¿De qué modo me preparo mentalmente para volver a salir con alguien?

«Da miedo iniciar una nueva relación después de una mala experiencia, porque puede volver a pasar. Pregúntate si te sientes preparada para afrontar el rechazo. Si la respuesta es no, trata de mejorar tus habilidades para aceptar estas circunstancias antes de intimar con alguien», apunta Barrett. También puedes intentar identificar tus ansiedades y fijar límites claros. «Si tienes inseguridades, explícalas», aconseja la terapeuta Jodie Cariss. Por último, acepta la incertidumbre que conllevan las citas. ●

cover

Camiseta, botas,
gafas y colgante,
2000 Archives.
Reloj, **Cartier.**
Pendientes
y anillos,
Melt Coma.



EMILIA

«Estoy orgullosa de mi trabajo»

Después de arrasar con su gira 'mp3 Tour' por España y México, está ya preparando su tercer álbum. La cantante nos cuenta sus inicios, sus retos y varios secretos para conocerla mejor.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. **FOTOS:** HERVÁS & ARCHER.
REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA. **ESTILISMO:** DAV MARTENS.



Llega al plató con unas bermudas vaqueras, una camiseta básica y unas gafas. Sin maquillar y sin los típicos brillos bajo los ojos que la caracterizan. Si no fuera por las condiciones medidas al milímetro que suelen rodear a una artista internacional, podríamos confundir a Emilia Mernes con una de nuestras amigas. La más guapa del grupo, eso sí. Nos saluda cariñosa y con un inconfundible acento argentino que delata sus raíces. Nació en el año 1996 en Nogoyá, una pequeña localidad en la que viven unos 40.000 habitantes. Sólo el doble de la cantidad de fans que fueron este verano a su primer concierto en el WiZink Center de Madrid, y menos de las 65.000 personas que la vieron subirse al escenario con su novio Duki en el Bernabéu. La Emi (así la llama su equipo) adolescente que subía covers a YouTube en 2015 todavía no se lo cree. «En ese momento, pensar en lo que estoy viviendo me resultaba muy lejano porque no tenía ni recursos económicos ni la manera de llegar a algún contacto para poder triunfar en la música. Creía que por ser de donde soy era algo imposible», nos confiesa con esa particular sencillez que la conecta con su público. Cuando dice «lo que estoy viviendo» se refiere a agotar las entradas de sus shows en España y México; a lanzar su segundo álbum, llamado .mp3; a los 17 millones de oyentes que tiene en Spotify y al premio a Mejor colaboración latina de LOS40 Music Awards que recibió junto a Ludmila el año pasado por No se ve, uno de sus éxitos más sonados. Como dice la letra de su canción, detrás del humo no se ve lo que echa de menos a su perrita durante las giras o su amor por la cocina heredado de su padre panadero. ▶

cover

«Tuve que pasar
por momentos
muy oscuros
para poder
hablar sobre
ciertos temas en
mis canciones»

Vestido y zapatos,
Dsquared2.
Pendientes y anillos,
Swarovski.



Tu primer contacto importante con la música fue cuando tu abuelo te regaló una guitarra.

¿Qué recuerdos guardas de ese momento?

Yo era la Emilia soñadora, la Emilia pueblerina... y cuando mi abuelo me hizo ese regalo se me abrieron muchas posibilidades. Empecé a soñar con ser artista, pero al ser de una ciudad pequeña, lo veía lejano. El poder ir a clases de guitarra cuando era niña —obviamente en unos géneros que no tienen nada que ver con lo que hago ahora porque en ese momento cantaba folclore o tango, que son muy típicos en Argentina— fue un acercamiento hermoso a la música.

¿Cómo fue emprender una carrera como solista?

Fue un momento difícil porque yo venía de estar en una banda (un grupo uruguayo llamado Rombai) y al tomar esa decisión se me pasaron muchas cosas por la cabeza, tenía mucha incertidumbre, muchos miedos. Estaba muy motivada, pero sentía inseguridades a la hora de elegir qué camino iba a tomar, con quién iba a trabajar, con qué productores iba a hacer mi música, qué mensajes quería dar... Todas esas preguntas me las fui contestando con el tiempo. A medida que fui aprendiendo en la industria, pude obtener madurez. Veo a la Emilia de 2019 y veo a la de ahora y hay una gran diferencia. En aquel entonces dudaba mucho de mí, pero hoy sé que fue la mejor decisión.

¿De qué modo mejoraste esa confianza en ti misma?

Lo he hecho con mucho trabajo, mucha terapia. Trato de enfocarme en las cosas positivas, en los logros, en metas realistas. Y procuro estar rodeada de buena gente que me ayude en el proceso, y que me haga saber cuándo me equivoco, eso es fundamental. De los errores una va aprendiendo en el camino.

En tu álbum .mp3 tienes colaboraciones con Nathy Peluso, Tini... ¿Te empodera rodearte de mujeres?

Muchísimo. Me sé de memoria el último álbum de Nathy, y cuando la conocí me puse nerviosa. Soy fan de ella y de Tini, ya que fue una de las primeras que confió en mí cuando ni siquiera yo había comenzado mi carrera y me invitó a hacer un cover. Tengo unas compañeras increíbles. Nicki Nicole también es una gran amiga, la amo con toda mi alma, es mi hermana. Compartir con ellas la vida y esta industria, que es muy difícil, es muy lindo. Me motivan, me inspiran y su apoyo es genuino. Ver que triunfan y les va bien es hermoso. También me gusta conocer a artistas emergentes que

«Me encanta cocinar, creo que en otra vida me hubiera gustado ser chef. Quizás lo sea cuando me jubile»

son talentosas. Muchas de ellas abrieron mis *shows* en el Movistar Arena en Argentina (en total fueron diez conciertos). Las admiro y las respeto.

Es un disco muy dosmilero. ¿Quiénes son tus referentes de esa época?

Podemos estar horas, pero creo que las que más me inspiraron para el álbum fueron Britney Spears, Nelly Furtado, Missy Elliott, Fergie, Beyoncé, Rihanna... muchas mujeres poderosas. Shakira, Thalía, Paulina Rubio... artistas latinas que han tenido un reconocimiento a nivel internacional, que me motivan muchísimo. ▶

Camiseta y gafas,
2000 Archives.
Reloj, **Cartier.**
Pendientes y anillos,
Melt Coma.



Te has abierto en cuerpo y alma con canciones tan bonitas como *Guerrero*...

Sí, tuve que pasar por momentos muy oscuros para poder hablar sobre ciertos temas. *Guerrero* se la dediqué a mi papá, que atravesó una enfermedad, y esa canción fue necesaria para liberarme, para contar toda esa historia tan fuerte que pasé, pero también para poder abrazar a las personas que están viviendo situaciones similares. Para todos esos guerreros y guerreras que batallan día a día. Lo mismo que *A mil kilómetros*, dedicada a mis fans, donde cuento lo que se siente al girar, al estar lejos de casa, perderse fechas importantes... La gente no ve esas cosas porque uno suele mostrar lo positivo y lo alegre y te llegan a deshumanizar un poco. Me parecía importante cantar sobre eso que los artistas sentimos y que nos callamos.

Después de dar conciertos durante todo el verano por España y México, cuéntanos qué es lo más bonito y lo más duro de una gira.

Lo más lindo es conocer la cultura de cada país. Yo soy una *foodie*, pruebo todos los platos típicos de los lugares a los que voy, salgo a recorrer las ciudades. También conocer a los fans de cada sitio, que me den su amor, eso es increíble, y poder llevar mi música por el mundo. Y lo que menos me gusta es estar lejos de mi familia, extrañar a los míos... esas cosas pesan un poco, pero a su vez los reencuentros son muy bonitos.

Has hecho *sold out* en Madrid. ¿Cómo te sientes cantando en España?

Es un sueño hecho realidad. Imagínate: el año pasado hice un *show* en una plaza de toros y eran tres mil personas, y este verano llené el WiZink Center, que para mí era algo que alcanzan artistas que ya tienen una gran trayectoria. Estar tan lejos de casa y poder actuar en un recinto tan grande es realmente muy satisfactorio, estoy muy agradecida con mi público en España. Hace unos meses era impensable, así que estoy muy orgullosa del trabajo que he hecho con mi equipo. Yo soy la cara visible, la que canta y se sube al escenario, pero hay un gran grupo de profesionales detrás.

«Mi abuelo me escuchaba cantar folcllore y tango, ahora me ve perreando y no entiende nada. Pero se enorgullece de mi trabajo»

¿Qué es lo que más echas de menos de Argentina?

Mi familia, mi perrita, la rutina de estar en mi cama con mi almohada, mis sábanas, ver a mis amigos, hacer las cosas típicas de una vida normal. Abrir mi nevera y tener las cosas que me gustan. Mi casa, mi hogar.

He visto un vídeo con tu padre haciendo cruasanes.

¿Eres aficionada a la cocina?

Mi papá es panadero y en el vídeo me está enseñando a hacer una medialuna, pero a mí la panadería no se me da bien. Yo trataba de hacerlo con mis uñas largas y era imposible. Aunque sí que me encanta cocinar, me fascina, siempre que tengo libre trato de agasajar a la gente que quiero con platos. Creo que igual en otra vida me hubiese gustado ser chef... o cuando me jubile, aunque yo me veo toda la vida haciendo esto.

Los brillantes en los ojos ya son tu seña de identidad.

¿Cómo lo convertiste en tu *tip* de estilo?

Los uso desde el 2018 o 2019, cuando lancé mi primer sencillo. Recuerdo que yo estaba buscando un sello para que, si la gente no se acordaba de mi nombre, se acordase de que soy la chica de los brillitos en los ojos. Mi amiga Paloma, que hoy es mi *community manager*, y yo pensamos: «Ariana Grande en su momento llevaba su *ponytail* con sus botas altas y su *hoodie*, eso es algo muy *arianesco*. El claro ejemplo es cuando te puedes disfrazar de esa artista, y yo quería lograr algo así. En *¿Tú crees en mí?* (su primer álbum) conseguimos lo de las coletitas y los brillos. Ahora estamos en la era 2000 y mutaron a estrellitas. Veremos qué es lo próximo que se viene, estamos tratando de evolucionar.

¿Estás trabajando en tu nuevo disco?

Sí, estoy emocionada tratando de ver cómo superar este *.mp3* que atravesó muchos corazones, pero va a ser una transición, no una nueva era. Habrá muchas sorpresas, pero no quiero *spoilear* nada.

¿Qué mensaje le mandarías a la Emilia adolescente?

Que crea más en ella, que sueñe, confíe, trabaje y se sacrifique. Que va a suceder y que esto es para ella.

¿Qué te dice ahora tu abuelo?

Mi abuelo no se lo puede creer. Él me escuchaba cantando folcllore y tango, y ahora me ve perreando hasta el suelo, haciendo el *work like riri*, que no tiene ni idea de qué es, no entiende nada (*se ríe*). Pero cada vez que me nombran o que me ve, se emociona mucho. Creo que siente un gran orgullo. ●

MAGUIILLAJE Y PELLUQUERÍA: BOSCO MONTESINOS. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: DAVID VALOR. ASISTENTE DE MAGUIILLAJE Y PELLUQUERÍA: BERTA FORT. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ.

Vestido,
Dsquared2.
Pendientes
y anillos,
Swarovski.

«Busqué un sello para que la
gente que no recordaba mi
nombre se acordase de que soy la
chica de los brillitos en los ojos»

Eleva tu vibración

Sabemos que no eres una radio, pero subir tu frecuencia vibratoria te ayudará a estar mejor física y mentalmente. Toma nota de las claves para desplegar toda tu energía y brillar.

TEXTO: PAKA DÍAZ.



Seguro que conoces a alguna persona que brilla de forma desmesurada. Suele ser gente despreocupada, optimista y luminosa que, sin demasiado esfuerzo, destaca entre la multitud. Es el caso de la cantante Taylor Swift o el actor Keanu Reeves. ¿Qué tienen que irradian tan buen rollo? Pues que vibran alto, un concepto que se ha hecho muy popular en los últimos años.

UNA BASE CIENTÍFICA

Aunque el tema entraría dentro de las pseudociencias, hay ya científicos que lo defienden como una útil herramienta. Por ejemplo, la geofísica Carolina Buffoni, autora del libro *El poder de la vibración* (ed. Alienta), que afirma que «para comprender

su significado, es importante considerar que la física cuántica ha establecido un nuevo paradigma que afirma que todo en el universo es energía en vibración». Partiendo de esa base, la experta señala que nuestros pensamientos y emociones son formas de energía oscilante que podemos usar en nuestro beneficio. «Cuando decimos que queremos vibrar alto, estamos expresando nuestro deseo de elevar nuestra fuerza y, con ella, nuestra capacidad de creación», explica Buffoni. Si se consigue, «la energía es positiva, elevada, ordenada y armoniosa —cuenta Elena Andreiñua, ingeniera y cofundadora junto a su hermana Begoña de la Escuela Victoria Regia, donde realizan talleres sobre ello—. Por el contrario, cuando alguien vibra bajo estamos haciendo referencia a que su energía es densa, negativa, baja y caótica». Según esta experta, cada ser humano tiene su propia frecuencia energética. Sin embargo, apunta, «no es algo que se consiga de la noche a la mañana, es un proceso que requiere práctica, consciencia y mucha constancia»

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Mientras las emociones negativas (miedo, culpa, sufrimiento e ira) tienen una baja frecuencia, las positivas (gratitud, compasión, alegría y calma) tienen una alta frecuencia. «De todas ellas, la más poderosa es la gratitud —subraya Clara Alfaro, psicóloga clínica y terapeuta de sonido—. Por eso, la forma más sencilla de elevar tu frecuencia es agradecer cada día todo aquello que posees. Aunque sean cosas que te parezcan obvias, como un techo bajo el que vivir, tener comida en la mesa, salud, una familia, amigos, un trabajo...». Además, Alfaro recuerda la importancia de la Ley

CURSOS PARA APRENDER

En estos centros se imparten talleres para aumentar tu frecuencia vibratoria.

Andrea Klimowitz

La coach Andrea Klimowitz usa terapias de sonido para promover el bienestar. El 12 de septiembre da un taller de *Psychedelic Breath* con baño de sonido en Zentro Urban Yoga (zentrourbanyoga.com).

Sonoras House

Además de meditaciones sonoras en Muse Movement y en el Centro Wellness del Four Seasons Hotel Madrid, Clara Alfaro hace los talleres *Elevar tu vibración* en su centro Sonoras House (sonorashouse.com).

Victoria Regia Centro de bienestar

Elena y Begoña Andreiñua —expertas en *rebirthing* y respiración consciente—, hacen cursos, presenciales y online, y sesiones individuales (escuelavictoriaregia.com).

Anahata Crystal School

Alumnos de más de 22 países han hecho cursos virtuales con la geofísica Carolina Buffoni. Nuestro favorito, *Cristaloterapia Vibracional*, para transformar tu energía y brillar (carolinabuffoni.com).

de la atracción, según la cual uno no atrae a su vida eso de lo que carece, sino aquello que manifiesta. De ese modo, si emanamos emociones de baja frecuencia, recibiremos lo mismo. «Cuanto más te quejas y más miedo tienes, peor te van las cosas. En cambio, cuanto mayor es tu frecuencia, más cosas bonitas te ocurren», concluye Clara Alfaro. Pero este no es el único beneficio.

GRANDES BENEFICIOS

Elevar tu frecuencia vibratoria también te aporta un mayor bienestar psicológico. «Gracias a ello, podemos experimentar emociones más amables y una mayor estabilidad a la hora de afrontar reveses, disgustos, enfados o duelos», indica Elena Andreiñua. La experta añade que,

además, se logra una mayor claridad mental, ya que al meditar y cuidar de nuestro cuerpo, se reduce el estrés y el cerebro está más enfocado. Otra de las ventajas, según Andreiñua, es que, de forma inconsciente, acabarás relacionándote con personas más positivas y establecerás relaciones más sanas y plenas». Andreiñua destaca que, sobre todo, se logra un propósito de vida ya que ayuda a «conocer nuestros dones y capacidades y, en consecuencia, desarrollamos nuestra existencia con el sentido y la certeza de que estamos viviendo como hemos elegido nosotros, no como nos han impuesto». Por último, recuerda que el impacto no sólo recae en una misma, sino también en quienes nos rodean.

«Nos ayuda a afrontar y resolver los problemas de una manera más efectiva y a tomar decisiones más sabias y efectivas», concluye.

DIARIO DE GRATITUD

Para iniciar el camino que te lleve a vibrar alto, Clara Alfaro propone crear un diario de agradecimientos, «una herramienta sencilla, bonita e hiperpotente». Y aclara que, aunque al principio se haga de forma algo cerebral, hay que trabajarlo para que acabe siendo de corazón. Hasta lograr «una gratitud no de palabra, sino de sentimiento», matiza. Para animarse a ello, recuerda que en la Universidad de California el psicólogo Robert A. Emmons y su equipo realizaron un estudio en el

6 HÁBITOS PARA LLENARTE DE 'POWER'

Lograrlo no requiere un profundo esfuerzo, pero sí ser consciente de las costumbres adquiridas que te obstaculizan el camino... y evitarlas.

Háblate bien

Tratarte a ti misma con cariño es fundamental. Como explica Clara Alfaro, «tus células y tu inconsciente escuchan todo lo

que te dices. Por eso, tienes que dejar de hablarte mal». La experta reflexiona: «Si no permites que tu amiga se dirija a ti de cierta manera, ¿por qué

te lo permites a ti misma?». Para ello, propone cambiar el patrón. Y recuerda que «las palabras también tienen una frecuencia. Úsalas con consciencia».

Aliméntate sano

El estómago es el principal productor de endorfinas, por eso Clara Alfaro señala que es esencial una dieta sana. «Nada de procesados y ojo con los productos con jarabe de maíz de alta fructosa o con dextrosa», advierte.

Ponte en modo 'OT'

Como si te fueras a presentar al famoso concurso de televisión, Alfaro recomienda cantar (mucho). «O por lo menos tararea —sugiere—. La vida solamente puede verse con gafas rosas cuando uno canta».

que los participantes llevaban un diario semanal. Un grupo escribía qué les enfadaba, otro por qué sentían agradecimiento y el tercero anotaba eventos neutrales. Tras diez semanas, los que escribían por qué estaban satisfechos se sentían un 25% mejor que el resto, rendían una hora y media más de media y referían menos problemas de salud.

LOS PIES EN LA TIERRA

Otra herramienta interesante para elevar la vibración es una técnica que se hizo muy conocida en España porque la practicaba el entrenador de fútbol Luis Enrique: el *grounding* o *earthing*, que consiste en andar descalzo sobre hierba, tierra o arena. «Las suelas de goma y el asfalto contribuyen a que en nuestro cuerpo se produzcan procesos inflamatorios», advierte Alfaro. Por el contrario, caminar sin calzado logra que se produzca «un intercambio de

electrones beneficioso para el sistema inmune y la salud», revela. Lo ideal es hacerlo entre 40 y 60 minutos al día. ¿Los resultados? Mejora el sueño, la circulación de la sangre y la cicatrización de heridas, y se reduce el dolor, la ansiedad, la depresión y la irritabilidad. «Una vez eres consciente de su poder, ir al campo, la playa o la montaña será imprescindible para ti», asegura. Además, Alfaro anima a respirar de forma consciente porque ayuda a disminuir la tensión y el estrés. Tanto como descansar bien: «Las horas que se necesiten», apunta.

BRAVO POR LA MÚSICA

También la música y el sonido pueden aumentar la frecuencia vibratoria. La meditación sonora es perfecta para lograrlo, y muy recomendable «si la meditación tradicional te cuesta», apunta Clara Alfaro. Se realiza con cuencos tibetanos o gongs, cuyo hipnótico sonido, explica la terapeuta,

proporciona «innumerables beneficios, tanto físicos como mentales, emocionales y energéticos». De hecho, mientras la realizas, incluso te puedes dormir, por lo que es muy eficaz contra el insomnio. «Hacer cerámica es otro acto meditativo», sugiere la psicóloga, que recuerda que el objetivo, sea cual sea la técnica que uses, es siempre «poner tu foco en algo concreto para poder acallar tu cerebro».

EL PODER DEL CRISTAL

Además de la meditación, el *mindfulness* y el yoga, aconsejados por todas las especialistas, Carolina Buffoni afirma haber encontrado un gran apoyo en la energía de los cristales. Por eso, se formó como cristaloterapeuta. «Tanto estos como los minerales han absorbido las vibraciones de la Tierra durante miles de millones de años, siendo una fuente de energía de alta vibración», cuenta. Ella recomienda utilizarlos en pulseras o colgantes y, para no fallar a la hora de elegir, sugiere seleccionar el que te llame la atención a primera vista, sin pensar mucho. «Nuestro campo energético está íntimamente ligado a la intuición, de modo que detecta una frecuencia específica en un cristal que puede ser beneficiosa para nosotros», cuenta. Por supuesto, es muy importante llevarlo siempre contigo. «Esto permite que tu energía interactúe con la suya», explica Buffoni. Al fin y al cabo, concluye, «vibrar es ser conscientes de que somos seres de energía».

Cuida tu cuerpo

«Al hacerlo, cuidamos nuestra energía para vibrar más alto», explica. Elena Andreiñua Para ello, toca comer sano, hacer ejercicio, dormir las horas correspondientes y evitar sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco.

Vive al aire libre

«Pasar tiempo en la naturaleza purifica la energía», dice Carolina Buffoni. Elena Andreiñua propone gestos como bañarse en el mar o abrazar un árbol: «Liberan las frecuencias densas de nuestro campo energético».

Limpia tu mente

Mirar con buenos ojos al resto del mundo te ayudará a vibrar alto. «Igual que te lavas los dientes, lava tus pensamientos», dice Clara Alfaro. Olvídate de criticar y juzgar a los demás: esto reduce tu vibración.



De profesión FAN

Amar a tus ídolos puede tener premio. Te contamos cómo monetizar tu admiración por ellos.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. **FOTO:** DONJA PITSCH.

Una verdadera fan ama sin esperar nada a cambio: se compra todo el *merch*, no falla en las giras e inunda las redes con corazones dedicados a su serie favorita. Algunas, además, monetizan su pasión como creadoras de contenido o incluso con negocios a pie de calle.

FAN DE SER FAN

Dan Renville

Tuvo la cuenta de Tuenti dedicada a One Direction más seguida y, cuando se pasó a Twitter, siguió arrasando como fan de Harry Styles, Dua Lipa y Taylor Swift. Su despegue se lo debe a TikTok, donde firma *Cultura general con Dan*. Son microficciones sobre sus ídolos con pistas cien por cien reales. «La cultura pop permite comprender a una persona mejor que nada», reconoce. Y añade: «Ser fan es lo único que conozco y mi manera de socializar. Ahora, con más de un millón de seguidores, puedo vivir de ello. Es mi trabajo a tiempo completo desde hace un año».

ENGANCHADA AL 'LOL'

Carmen Sándwich

El corrector de Tuenti puso Sándwich en vez de Sánchez y ahí se quedó. Carmen trabajaba como ingeniera ambiental cuando le regalaron un *set up* para *streamear*.

«Aunque juego desde niña y he pasado por todas las consolas, me daba vergüenza», reconoce. Tras ocho meses en Twitch, pidió media jornada a su jefe.

Seis meses más tarde, lo dejó. «Crecí sobre todo por *League of Legends*, porque hay pocas mujeres jugando y soy buena. Me fichó un equipo y, entre el sueldo, Twitch y las colaboraciones llegaba a los 1.500 euros al mes. Ahora es la publicidad la que me paga más», dice.

HINCHA DEL FÚTBOL

Andrea Sanchís

Forofa en Twitter desde los 15, con 24 es una de las *streamers* de referencia para saberlo todo de la Liga F o de la Queen's League. «Tengo ingresos mensuales gracias a mis suscriptores, pero seguimos esperando a que las marcas apuesten por nosotras, por las jugadoras y por las creadoras de contenido», afirma.

EXPERTA EN K-POP

Gabriela Marrón

A los 17 años se hizo ultraexperta en pop coreano. «Me atraía la estética, pero en Zaragoza no había dónde comprar». En 2022, abrió su tienda *online*, Rikkapop, con ayuda del Instituto de la Mujer. Invertió 4.000 euros y al año obtuvo beneficios. En junio de 2023 abrió la tienda física. ¿La clave? Saber mucho de K-Pop para no fallar en lo que vendemos. Lo traemos todo de Seúl».

FIJACIÓN POR HARRY POTTER

Andrea Izquierdo

En 2014 abrió su canal de YouTube para hablar de Potter bajo el seudónimo de Andreo Rowling. «Soy superfan. He ido a los estudios de Japón, de Londres, de Orlando...». Andrea estudiaba Derecho y Administración de Empresas, pero no llegó a ejercer. «Ahora me dedico a escribir y tengo trece libros publicados (*de ella es la exitosa saga 'La chica del zodiaco'*), trabajo en las editoriales más importantes, doy charlas de fomento a la lectura... —revela—. Todo surgió a raíz de los vídeos que subía hablando de Harry Potter».

HABLEMOS DE DINERO

¿Pérdida con lo que pagan las redes? Aquí van algunas pistas.

YouTube

Para monetizar tu canal, necesitas mil suscriptores, 10.000 vistas totales y 4.000 minutos de tiempo de reproducción acumulados. Así recibes entre 0,40 céntimos y 4 euros por cada mil visualizaciones.

TikTok

Exige un mínimo de 10.000 seguidores y 100.000 reproducciones en los últimos 30 días para entrar en el Fondo para Creadoras, que paga 3 euros por cada 100.000 visualizaciones.

Twitch

Con 50 seguidores, 7 días de *streaming* y 500 minutos de retransmisión en el último mes, puedes ofrecer suscripciones (la plataforma se queda con el 50%). También paga la publicidad: entre 0,25 y 1,50 euros por cada mil impresiones.

stories



SOS:
«Me siento
sola»

Más que desear un amor eterno, lo que anhelamos son amigas de verdad. No hay mejor prueba del mal social que más afecta y teme la generación Z: el aislamiento. Analizamos esta nueva pandemia.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.
FOTOS: TOM CRAIG.

Encontrar buenas amigas, amigas de verdad, es hoy más complicado que conseguir una cita. Aquí no hay *apps* que valgan. Por eso, quizá porque tenemos más a mano el sexo que la amistad, nos enamoran tanto los flechazos grupales tipo *Operación Triunfo*, con esa academia en la que se forjan *BFF*. Los datos lo confirman: un estudio de Snapchat descubrió que, en la generación Z, el 66% otorga el mayor valor a las relaciones con sus *besties*. Cuatro de cada cinco siente que conectar con ellas es la forma más sencilla de sentirse feliz.

La lacra de los 'zeta'

Si anhelamos tanto la amistad es porque nos ronda, y cada vez más, la soledad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud la ha señalado como un problema de salud pública mundial. Con una particularidad, al menos en España: afecta, sobre todo, a los más jóvenes. Según un

OJO A ESTAS 'RED FLAGS'

La psicóloga Patricia Ramírez te cuenta qué señales indican que lo que te pasa es que te sientes sola.

Te falta una 'bestie'

No tienes a nadie para hablar de tus miedos y emociones.

Te aburres

Porque no encuentras con quién hacer planes.

Sin apoyo familiar

Tampoco tienes confianza para compartir tus problemas en casa.

Miedo al rechazo

Percibes que tu forma de ser, tu identidad o tus ideas causan aversión.

Socialmente torpe

Crees que te faltan habilidades para relacionarte, iniciar una conversación o ser interesante en una charla.

No confías en ti

No te gusta tu personalidad y eso te afecta a la hora de conocer gente.

Aislamiento

Notas que parte de tu entorno te evita.

estudio de 2023 del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, este sentimiento se duplica en la franja de entre 16 y 34 años, en comparación con los mayores de 65. Lo mismo encontró el estudio de 40dB encargado por *El País*: el grupo de edad que más soledad sufre es el de las personas de 18 a 24 años (37%), seguido por el de las de 25 a 34 (33%). Ayuda en Acción y Fundación Once encontraron que el 69% de los jóvenes de 16 a 29 años se han sentido solos en alguna ocasión y que el 25% sufre, hoy por hoy, soledad. Ikea puso un número a ese porcentaje: 1.400.000 jóvenes de entre 18 y 34 años (el 17%) se sienten solos frecuentemente. Y algo más del doble, un 34%, ocasionalmente.

Un problema social

Los datos son incontestables, pero definir los contornos de esta nueva pandemia tiene su complicación. Podemos hablar de aislamiento, de soledad a la hora de socializar (si no tenemos con quién salir) o de soledad emocional (si los vínculos no son profundos). Lo que los expertos desean desactivar es la expresión «soledad no deseada», pues remite a un abordaje del asunto como problema individual. «Antes se trataba sobre todo desde la psicología, pero hoy lo consideramos un problema social derivado de nuestro tipo de sociedad», explica Juan Manuel García, director de la primera cátedra europea centrada en estudiar este fenómeno, en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Este giro es importante: no es lo mismo pensar que una está sola por carecer de habilidades sociales, ser LGTB+, precaria, migrante o sencillamente diferente (todos factores desencadenantes), que saber que vivimos en un entorno que genera las condiciones que

favorecen la soledad. Sin esta dimensión social no entenderíamos, por ejemplo, el *hikikomori*, un tipo de confinamiento voluntario que lleva a muchos jóvenes japoneses a no salir de su habitación durante meses, refugiados en el ordenador. En su aparición a principios de siglo se interpretó como una enfermedad mental. Hoy se explica como una reacción juvenil a la frustración por no poder cumplir sus objetivos. Un síntoma que, por cierto, hoy se ha extendido. En España, el Hospital del Mar de Barcelona detectó en 2023 alrededor de 1.300 casos, casi

Cuando te haces adulta, la sociedad espera que tengas ingresos, profesión, pareja... Si no sucede, puedes frustrarte y sentirte sola por no cubrir objetivos

siempre hombres. En Japón rondan el millón. Pero la soledad es distinta al aislamiento. Puedes tener pareja, salir con las amigas y, a pesar de ello, no sentirte acompañada. Sandra Escapa, doctora en Sociología y profesora de la Universidad de Barcelona, habla de este sentimiento vinculado a la frustración en la transición a la etapa adulta. «La sociedad espera de ti que tengas ingresos, profesión, pareja... Cuando todo esto no sucede, los jóvenes se encuentran más solos por no alcanzar las expectativas».

CÓMO HACER (MEJORES) AMIGOS

Podemos relacionarnos más y mejor. La psicóloga Patricia Ramírez te propone herramientas clave para conseguirlo.

Sé auténticamente tú

Fingir una forma de ser para encajar en un grupo también hace que te sientas sola. La aprobación de los demás es importante, pero siempre que seas real. Sé tu propia versión de ti.

Cuida tu autoestima

Valórate a ti misma y dejará de afectarte tanto la opinión ajena. Sabrás hacer autocrítica y aceptar que, si cometes errores, puedes corregirlos. No temerás involucrarte en grupos o actividades.

Ponte a prueba

No tengas miedo de iniciar conversaciones, abordar a personas que te interesen o probar actividades nuevas para conocer gente. Muchas veces no saldrá bien, pero el entrenamiento vale oro.

Investiga qué quieres

Para ser real, necesitas conocerte, saber qué te gusta y qué no, qué te hace reír, qué admiras, cuáles son tus talentos. Esto lleva tiempo y mucha prueba y error: no te agobies si te equivocas.

Entrena tus habilidades

Libros, talleres, tutoriales de YouTube... Todo vale para ser amable y natural a la hora de emitir opiniones, aceptar las de los demás, no juzgar, pedir lo que es justo o decir que no sin importarte las consecuencias.

Habla de tus emociones

Si no das el paso de comentar tus emociones con las personas que te quieren, no podrán saber que sientes soledad. Comprobarás cómo te alivia el mero hecho de que te escuchen.

¿Realmente comunicados?

Expertos e informes coinciden al señalar que poco tiene que ver la soledad no deseada que se vincula a la vejez con la situación de los *millennials* y *centennials* hoy. Y no solamente por la compleja situación económica que viven. «Se enfrentan a desafíos totalmente distintos», confirma la psicóloga María Gómez, autora de *La buena compañía* (ed. Temas de hoy). «Las redes sociales y el uso del móvil hacen que estén más alejados que conectados. Al no conocer la vida sin *smartphone*, pueden llegar a estar más cómodos ante la pantalla que en las relaciones cara a cara, que son las que proporcionan el refuerzo social». Gómez, conocida en los *social media* como @merigopsico, explica a la perfección cómo se van encadenando los malestares en la relación con las redes. «Nos refugiarnos en las pantallas donde, sobre todo si seguimos a *influencers*, surgen las comparaciones entre cuerpos, estilos de vida, planes... Si te quedas enganchada a esos pensamientos



Quien disfruta de estar sin gente es porque tiene un círculo cercano en el que apoyarse.

«Cuidado con los discursos que nos venden que podemos ser personas fuertes e independientes que disfrutan de la soledad —advierte—. Somos seres sociales que necesitamos expresar lo que nos preocupa y pedir ayuda. Quien disfruta de estar solo es porque tiene un círculo cercano al que acudir cuando lo necesita. Si no gozas de ese apoyo, lo normal es que no disfrutes de ello. Esos mensajes individualistas que aseguran que todo depende de ti dan una visión falsa de lo que de verdad es la vida».

Cuesta salir de las pantallas

Para Susana Villora, psicóloga del Centro Joven de Albacete, el problema es que «faltan escenarios reales para construir relaciones». Y, sí, parece que cuesta verse cara a cara, donde el esfuerzo emocional y la inversión de tiempo es imprescindible. Este es el *quid* de la cuestión según Carlota, profesora de matemáticas en un instituto madrileño que ha acudido a terapia para lidiar con un sentimiento creciente de soledad. «Tengo relación con mis compañeras de trabajo y algunas amigas, pero todo el mundo está muy ocupado y hacer planes cuesta un triunfo. Nos vemos tan poco que cuando consigo quedar lo último que quiero es agobiar con mis problemas». Es

negativos, puedes llegar a tener una percepción totalmente distorsionada de ti misma». A partir de ahí, funciona la llamada fábula personal. «Es un sesgo cognitivo que lleva a pensar que lo que te pasa sólo te ocurre a ti. Sientes que nadie te entiende». Ese malestar puede resolverse fácilmente con una buena comunicación, pero en muchos casos se opta por fingir un yo feliz: aparentar que no pasa nada. «El mismo miedo a esos pensamientos negativos lleva a no contarlos», confirma María Gómez. «Asumes que no vas a tener respuesta. A veces sí te atreves, pero no das con el interlocutor adecuado. Eso pasa mucho en los colegios, donde no

existe un procedimiento claro o una persona concreta a la que acudir en caso de acoso, por ejemplo». Además de este círculo vicioso de suposiciones que desemboca en tanta soledad, Gómez apunta otro factor de riesgo.

Ahora verse cara a cara supone un esfuerzo emocional y de tiempo. Por eso recurrimos a las redes, que en realidad hacen que estemos más alejadas que conectadas

un hecho que cuesta encontrarse más allá de la pantalla pero, además, cuando lo hacemos no mostramos vulnerabilidad. Es la gran paradoja de la soledad: fingimos para no estar solas, pero precisamente por fingir, así es como nos sentimos. ●

Preparada para el show

La cantante Mar Lucas nos enseña sus 'looks' favoritos para darlo todo sobre el escenario. ¿Sus grandes aliados? Los productos capilares de L'Oréal Professionnel y el maquillaje de Armani.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** VALERO RIOJA.

REALIZACIÓN: PATRICIA FIGUEROA.

Atrévete con los semirrecogidos

Son cómodos y te permiten seguir luciendo melena. Si tu pelo tiende al encrespamiento, opta por un producto específico para domarlo antes de peinarlo. «También es recomendable utilizar una laca muy ligera en vez de gel fijador», dice el peluquero y maquillador Sergio Antón de las Nieves.



Spray antiencrespamiento con
acabado brillante 'Fix Anti Frizz',
L'Oréal Professionnel (21,52 €).
Sombra de ojos 'Eye Tint',
Armani (33 €).

Top amarillo, **Pinko**.
Pendientes, **Emporio Armani**.

Domina el liso 'gloss'

Alisar el cabello no es especialmente difícil, pero hacerlo con un acabado profesional tiene truco: «Empieza aplicando un aceite hidratante con protección térmica de medios a puntas. Después, opta por unas planchas de vapor», explica el experto.

Aceite concentrado 'Metal Detox' (17,87 €) y plancha 'Steampod 4' (231 €). Todo de **L'Oréal Professionnel**.

Labial 'Prisma Glass' (40 €) y máscara de pestañas 'Eyes To Kill' (40 €). Todo de **Armani**.

Body vaquero, **Sandro**. Pendientes, **Tous**. Collar, **UNOde50**.

«Buscaba caerle bien a la gente, que me quisieran siempre, y hacerlo todo perfecto. Luego, te das cuenta de que esa perfección no existe y de que la imperfección también es preciosa»



▲
Aceite concentrado
'Metal Detox'
(17,87 €) y plancha
'Steampod 4'
(231 €). Todo
de **L'Oréal
Professionnel**.

Base 'Luminous Silk'
(60 €) y sombra de
ojos 'Eye Tint'.
Todo de **Armani**.

Top y pantalones,
Zara. Vestido,
Emporio Armani.
Colgante, **Thomas
Sabo**. Pendientes,
Tous. Anillos,
UNOde50.

Bucles 'soft'

«El secreto para ganar volumen es realizar las ondas capa por capa: cuantas más, mejor. Después, péinalas y añade un toque de aceite en las puntas», aconseja Sergio Antón de las Nieves. Para iluminar el rostro, opta por un toque de sombra plateada en el lagrimal.

Un aire romántico

Este es nuestro *look* favorito tanto para el día como para la noche. Si quieres copiarlo, empieza por aplicar un tratamiento *leave-in* hidratante sobre el cabello húmedo. Tras el *brushing*, retira dos mechones de la parte frontal y llévalos hacia la nuca con ayuda de unas horquillas. Para crear ese efecto pulido que tanto nos gusta, pulveriza laca y, después, cepilla.

Tratamiento *Leave In* 'Absolut Repair Molecular' (25,88 €) y laca 'Infinium Souple' (20,98 €). Todo de **L'Oréal Professionnel**.

Iluminador 'Fluid Sheer Glow Enhancer', **Armani** (42 €).

Chaqueta, **Pinko**.
Top y pendientes, **Zara**.

«La autoestima no es sólo verte bien en el espejo o quererte tal como eres, también consiste en saber poner tus límites»

Las miniondas que son tendencia

Si quieres conseguir este peinado, haz como el peluquero Sergio Antón de las Nieves: «En lugar de utilizar las tenazas, realiza pequeños zigzags en cada mechón de pelo con una plancha», dice. Y no olvides utilizar un spray texturizador para que el resultado sea igual de *top* que este.

Spray texturizador
'Beach Waves', L'Oréal
Professionnel (19,34 €).

Colorete 'Luminous Silk
Glow', Armani (45 €).

Sudadera de lentejuelas,
Elisabetta Franchi.
Pendientes, H&M Studio.
Bolso, Jimmy Choo.
Anillos, Thomas Sabo.

style



on top

Las últimas noches del verano son siempre las mejores. Por eso se merecen los 'outfits' de fiesta más arriesgados, esos que además inspiran la próxima temporada. Los tops divertidos, las camisetas semitransparentes, los pantalones dosmileros y el rojo pasión aseguran aventuras únicas.

FOTOS: ROSALINE SHAHNAVAZ.
REALIZACIÓN: MADDY ALFORD.



▲
Vestido, **Sudietuz**
(266 €). Pendientes,
Pearl Octopussy
(228 €).

style

▲
Top, **Amor Mia**
(199 €). Falda, **H&M**
Studio Resort (39,99 €).
Gafas de sol, **Ferragamo**
(275 €). Choker, **Omè**.





Top, **Hai** (115,40 €).
Sujetador, **Elissa Poppy**
(78,95 €). Pantalón, **Masha**
Popova (325 €). Collar,
Giovanni Raspini (320 €).



style



Top, **Fiorucci** (500 €).
Falda, **Daily Paper**
(72 €). Bolso, **Clio**
Peppiatt (317 €).



Top, **Haikure**. Falda,
Pinko (417 €). Zapatillas,
Adidas (120 €). Bolso,
Hai. Collar, **Ninfa**.

Top, **Diesel** (en
revolveclothing.es, 201 €).
Vaqueros, **Mimchik**.
Bolso, **Diesel** (en zalando.es,
250 €). Zapatos,
Les Petits Joueurs (430 €).

▲
Top, **Fruity
Booty** (31,95 €).
Sujetador, **Elissa
Poppy** (78,95 €).
Pantalones, **EZZ
Studios** (300 €).
Zapatos, **Dear
Frances** (670 €).
Bolso, **Susan Fang**
(748 €). Collar,
Sandralexandra
(109 €).



Repara. Refuerza. Protege.

Cabello más **sano y fuerte** en solo 2 semanas*



1



Verter la vitamina en la palma de la mano

NO INGERIR

2



Aplicar de forma uniforme en el cabello húmedo. Evitar el cuero cabelludo

3



Peinar el pelo como de costumbre

ellips

VITAMINA CAPILAR

Dale un toque de magia a tu cabello



Tratamiento para cabello dañado



Suavidad y brillo para cabello normal



Vitalidad para cabello frágil y quebradizo



Nutrición para cabello teñido



Brillo para cabello oscuro

Ellips Vitaminas Capilares con protección térmica, **repara** y **protege** el cabello de los daños severos causados por el calor de las herramientas de peinado y también del sol.



* 90% de los usuarios coinciden en que Ellips deja el cabello el doble de sano. 88% de los usuarios coinciden en que Ellips deja el cabello el doble de suave. Resultados basados en 15 días, test en casa por 150 mujeres realizado por Nielsen

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Ahorra

Más de la mitad de la gente elige las marcas en función de su precio, según un estudio de ShopFully. Con esta *app*, podrás comparar ofertas en diferentes tiendas y ahorrarte más de 600 euros al año en moda, belleza, alimentos... Haz listas con tus productos preferidos, estate atenta a sus alertas y tu bolsillo te lo agradecerá.



¿Por qué la quiet ambition es la nueva tendencia laboral?

¿Te miran como a un bicho raro en la oficina por priorizar tu vida personal en el trabajo y no tener interés en ascender? Bienvenida a la 'ambición silenciosa'.

TEXTO: ESTHER G. VALERO. **ILUSTRACIONES:** LOTTE GIELEN.

Deseaba encontrar trabajo para ser independiente y, ahora que lo tengo, siento que no es lo que quiero. Sé que soy afortunada. Me dedico a lo que me gusta, pero esperaba otra cosa —afirma Andrea Villalba, de 25 años, que estudió Estadística y trabaja como analista de datos en una consultora—. Trabajo de 9 a 18:30, y la oficina, los desplazamientos y el

teletrabajo consumen toda mi jornada. Me encanta lo que hago y estoy a gusto con mis compañeros, pero parece que tienes que echar más horas de la cuenta o hacer méritos para llegar a algo en la compañía. Esta presión, unida a que no tengo tiempo para mí, me angustia. No pretendo ser un parásito. Quiero trabajar y hacerlo bien, pero me niego a vivir con este estrés; necesito tener mi parcela privada y sentirme en calma para ser feliz; estar bien psicológicamente es importante».

PERSIGUIENDO EL EQUILIBRIO

El caso de Andrea no es el único. Este sentimiento, cada vez más arraigado entre la generación Z, es lo que los expertos han bautizado como *quiet ambition* o *ambición silenciosa*, un fenómeno caracterizado por entender que «el éxito no consiste en ir

escalando o lograr un rol de liderazgo, sino en mantener un nivel de responsabilidad moderada que te permita realizarte, pero sin renunciar a esas parcelas de tu vida personal que te ayudan a sentirte bien», explica Carolina Rodríguez Montes, psicóloga, *coach* y consultora de bienestar organizacional en Affor Health. A grandes rasgos, estamos ante la búsqueda del equilibrio entre el éxito profesional y el personal, dando prioridad al equilibrio mental sobre el afán de poder. «Es un enfoque hacia el crecimiento integral que se caracteriza por el esfuerzo constante sin la necesidad de buscar reconocimiento público. Se trata de trabajar centrándose en la excelencia, pero sin alardear de los logros obtenidos», añade Silvia Soria,

coach y mentora en orientación vocacional y emprendimiento y fundadora de la comunidad educativa Universo Poderosas. «A diferencia de la ambición tradicional, que se asocia con la búsqueda de estatus, la silenciosa valora la satisfacción personal por encima de la notoriedad», añade.

EL COVID-19 INICIÓ ESTA REVOLUCIÓN

Este cambio de mentalidad comenzó a fraguarse con la llegada del *covid-19*. «La pandemia transformó la percepción del trabajo y de la vida, especialmente entre los más jóvenes. Muchos comenzaron a valorar más el tiempo personal y la salud mental, buscando formas de trabajar que no comprometiesen su bienestar»,

«Las últimas generaciones se enfocan más en el bienestar y el impacto positivo que en la notoriedad y el reconocimiento tradicional»

Silvia Soria, 'coach'

La evolución del concepto de éxito

Así percibe el éxito cada generación, según la *coach* Carolina Rodríguez Montes.

'Baby Boomers' (1946-1964)

Esperan un reconocimiento en su empresa de siempre, tener una carrera de valor y convertirse en referente para sus compañeros.

Generación X (1965-1980)

Persiguen la conciliación. Quieren que se tengan en cuenta sus opiniones y se implementen las ideas que proponen.

'Millennials' (1981-1996)

No conciben trabajar en algo que no les gusta y esperan un desarrollo profesional constante o *learnability*.

Generación Z (1997-2010)

Buscan entornos multidisciplinares e inclusivos donde se les permita innovar. Quieren sentirse realizados, pero le dan prioridad a su salud mental.

Los pros y los contras de esta filosofía

La *quiet ambition* tiene beneficios pero también inconvenientes, tal y como expone la coach Silvia Soria.

VENTAJAS

1

Promueve el **bienestar personal** dentro de la oficina.

2

Fomenta el **desarrollo de competencias** de forma gradual y sostenible. Impulsa la **autenticidad**, permitiendo mantenerse fiel a los valores propios.

3

Tiene un **impacto real y duradero**, priorizando la esencia sobre la visibilidad.

INCONVENIENTES

1

La valía del trabajador tiene una **exposición limitada**.

2

No se percibe demasiado bien su **contribución al resto del equipo**.

3

Existe una gran dependencia de la opinión del **entorno laboral**.

4

No mostrar los logros puede ser percibido como **falta de ambición**.



expone Silvia Soria, que añade: «La *ambición silenciosa* se adapta a esta nueva forma de ver la vida, promoviendo un enfoque más consciente y menos competitivo». El problema es la desconfianza que

tienen los directivos en esta generación. Una encuesta reciente de Resume Builder revela que el 75% de los líderes empresariales cree que es más difícil trabajar con los *centennials* que con empleados mayores, y el 49% destaca su

falta de habilidades de comunicación, motivación o esfuerzo.

REEVALUAR LAS PRIORIDADES

Pero, ¿cuáles han sido los detonantes de este cambio de paradigma? Las dos expertas tienen

claro por qué la *quiet ambition* está ganando terreno en el ámbito laboral. «El deseo de mantener una mejor salud mental y un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y el rechazo a las políticas de oficina y la competitividad tóxica son las principales causas», comentan ambas. La vida moderna provoca que nuestro cortisol esté por las nubes. «El nivel de estrés laboral ha

«Los 'centennials' buscan conciliar y rechazan las políticas de oficina y la competitividad tóxica»

Carolina Rodríguez Montes, psicóloga



«Flexibilidad horaria, teletrabajo, ayudas para el ocio... es lo que ansían ahora los trabajadores»

Marta Freire, psicóloga

es agotadora y poco sostenible a largo plazo. Esta nueva tendencia, en cambio, permite a los individuos concentrarse en su desarrollo de una manera más equilibrada y mucho más saludable», sostiene Silvia Soria.

LA PARÁBOLA DEL PESCADOR

Lo cierto es que no estamos dispuestos a renunciar. Queremos realizarnos a nivel laboral y disfrutar de una vida personal plena. Una encuesta de la consultora Randstad sostiene que el 48% de las personas dejaría su trabajo si fuera un obstáculo para disfrutar de su vida y el 45% no aceptaría un puesto con horarios de oficina estáticos. Y, aunque pueda resultar chocante, alcanzar este balance beneficia a todas las partes. Diferentes estudios corroboran que un adecuado equilibrio entre vida personal y profesional promueve una mayor satisfacción entre los trabajadores,

aumenta la productividad y ayuda a atraer y retener talento. La transformación digital también ha influido en el cambio de las reglas del juego. «La digitalización y el trabajo en remoto han modificado la dinámica de cómo se mide y se percibe el éxito», expone Soria. Antes se vivía para trabajar y ahora se trabaja para vivir. La parábola del pescador es una buena reflexión en este sentido. Cuenta esta historia que un pescador era feliz saliendo a faenar tres horas al día y dedicando el resto de su jornada a dormir, estar con sus seres queridos y realizar actividades que le satisficieran. Un día se cruzó en su camino un norteamericano experto en negocios y, sorprendido ante su facilidad para pescar, le recomendó ampliar su jornada para hacer crecer su negocio. En definitiva, trabajar más duro para crear un imperio,

sacarlo a Bolsa y, pasado el tiempo, venderlo por unas cifras astronómicas. ¿Y todo para qué? Para poder dedicar los últimos años de su vida a estar con los suyos y hacer lo que le apeteciera. Justo lo que ya venía haciendo en ese momento. ¿De verdad es esto lo que queremos? Esta es justamente la cuestión que rumia la generación Z.

EL FIN DE LAS JERARQUÍAS

Tampoco la jerarquía tradicional de las empresas se da la mano con la *quiet ambition*. «Esta filosofía huye del poder autoritario y promueve un tipo de liderazgo más humano, empático y emocional, centrado en el bienestar colectivo y el desarrollo integral de las personas», explica Silvia Soria. Entonces, ¿qué necesitan las nuevas generaciones para estar contentas en su acceso al mundo laboral? Marta Freire, psicóloga, coach y experta en

comportamiento humano DISC, distingue cuatro puntos clave: «Sería interesante implementar medidas que permitan una conciliación real, como flexibilidad horaria, teletrabajo, buen ambiente laboral, ayudas para el ocio... (el conocido salario emocional); activar la escucha activa para conocer sus intereses y responder a sus necesidades reales; facilitar el acceso a programas de formación, desarrollo profesional y asesorías de mentoría o *coaching*; así como activar una cultura de *feedback* transversal para garantizar una comunicación interna clara, coherente y transparente», propone la experta. ●

crecido y algunas personas asumen que esto es normal, lo que perjudica tanto a la salud física como a la mental», expone Carolina R. Montes, que advierte de que esta ansiedad puede terminar haciéndonos caer en las redes del *burnout*. De ahí que estemos reevaluando nuestras prioridades. «La búsqueda constante de reconocimiento

money



Así es tu forma de ser a la hora de gestionar el dinero

Te proponemos este test para que
compruebes cuál es tu personalidad
financiera y cómo sacarle partido.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.



Te cuesta ahorrar porque te lo gastas todo en Zara el primer día de rebajas? ¿Invitas siempre a todo el mundo? ¿O eres de la cofradía del puño cerrado e intentas librarte de pagar los regalos de tus amigas? Está claro que hay tantas formas de relacionarse con el dinero como personalidades existen en el mundo. Conocer cuál es la tuya te servirá para rentabilizar mejor lo que tienes. Por eso, con la ayuda del banco N26 y la experta en economía del comportamiento Alice Tapper, hemos diseñado este test. El primer paso hacia tu bienestar financiero.

1. ¿Cada cuánto abres la aplicación del banco?

A. Una vez al día como mínimo para ver mi dinero.

3 PUNTOS

B. Nunca, no quiero que me limite a la hora de comprar.

2 PUNTOS

C. ¿De qué *app* me hablas?

1 PUNTO

2. ¿Tienes algún sistema para controlar tus gastos?

A. No, es algo a lo que no le doy mucha importancia.

1 PUNTO

B. Tengo una aplicación en el móvil y un *excel* en el ordenador donde apunto todo según su categoría.

3 PUNTOS

C. ¿Controlar? Sólo se vive una vez y hay que disfrutar.

2 PUNTOS

3. A finales de mes, cuando te ingresan el salario, ¿qué haces?

A. Ir corriendo a la web de Zara y ver mis favoritos.

2 PUNTOS

B. Nada especial.

1 PUNTO

C. Enviar a otra cuenta el dinero que quiero ahorrar. Así no lo gasto y voy haciéndome una hucha.

3 PUNTOS

4. Si quieres ir de rebajas o aprovechar el Black Friday pero te has excedido últimamente...

A. Me compro lo que me apetezca. ¿Por qué no?

1 PUNTO

B. Pienso si de verdad necesito algo e intento no hacerlo por impulso.

3 PUNTOS

C. Pago las compras a plazos o pido un pequeño préstamo si es necesario.

2 PUNTOS

5. Si una entidad te ofrece rentabilidad por tus ahorros a cambio de domiciliar tu nómina, ¿aceptas la propuesta?

A. Claro, meto mis ahorros y guardo las ganancias para comprarme una casa o para la jubilación.

3 PUNTOS

B. Sí, me abro una cuenta y utilizo todo lo que gane para celebrar mi cumpleaños a lo grande.

2 PUNTOS

C. No, me quedo con mi banco de siempre. Cambiar la nómina me da pereza.

1 PUNTO

6. ¿Cómo actúas si te surge un pago imprevisto?

A. Lo asumo. El gasto ha merecido la pena, ¡y que me quiten lo *bailao*!

2 PUNTOS

B. De primeras me agobio por tener que hacer un desembolso fuerte, pero tiro de mi colchón financiero.

3 PUNTOS

C. Lo hago sin pensar, ¡qué se le va a hacer!

1 PUNTO

7. Cuando sales a comer o cenar con tus amigas y consumes menos que el resto de personas...

A. Pides que cada una pague lo suyo.

3 PUNTOS

B. Ni miro el dinero que tengo en mi cartera.

1 PUNTO

C. Pagamos todas igual, otro día consumo yo más.

2 PUNTOS

8. ¿Con qué canción te identificas más?

A. *Cheap Thrills*, de Sia.

1 PUNTO

B. *Milionario*, de Rosalía.

2 PUNTOS

C. *Money*, de Pink Floyd.

3 PUNTOS

Toma nota de los resultados en función de tu puntuación

ENTRE 8 Y 12 PUNTOS

La indiferente

Básicamente, te da igual lo que pase con tu dinero. Sabes que lo necesitas para vivir, pero gestionar tus finanzas no es, ni mucho menos, una prioridad.

Aunque no te va mal, ser tan despreocupada te impide planificar para el futuro. Quizás deberías empezar a ahorrar para tu jubilación aunque no entre en tus planes.

ENTRE 13 Y 19 PUNTOS

La hedonista

Sólo se vive una vez es tu lema. Priorizas disfrutar de la vida frente a hacerte un colchón, así que llevas al límite a tu bolsillo y vives por encima de tus posibilidades. Esto te permite utilizar el dinero con libertad, pero deberías evitar las deudas lo máximo posible y trazar un plan de ahorro para que no se te vaya de las manos.

ENTRE 20 Y 24 PUNTOS

La estratega

Usas *apps* para controlar los gastos, haces presupuestos para las vacaciones, tienes varias cuentas... Eres muy organizada con tus finanzas y a veces, incluso, pecas de austera, lo que te impide disfrutar de las cosas que te gustan. No te dejes agobiar por los imprevistos y trata de tomártelo todo con más calma.

Las apps más originales para aprender inglés

¿Opciones? Muchas y variadas, sí. Elige la que más te encaje y deja que el 'smartphone' sea tu aliado.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.
FOTO: MEL KARCH.



Tan sólo el 22% de los españoles habla inglés de manera fluida. Si quieres pertenecer a este grupo, estas *apps* te ayudan a conseguirlo. Un único consejo, el que señala María G. Durán (*aka* @MariaSpeaksEnglish): «Adéntrate de lleno en el inglés con intención. De nada sirve si no lo relacionas con algo que realmente te apasione».

Pimsleur

Basada en el método de Paul Pimsleur; es decir, más que memorizar un idioma, es preferible hablarlo y entenderlo como aprenden los niños. Por eso, esta *app* se basa en escuchar (modo *manos libres*, vamos), con lecciones-*podcasts* de 30 minutos. ¿Y después? Pues repetir, repetir, repetir...

Un plus Perfecta para usarla mientras conduces o en el transporte público.

HelloTalk

Funciona como el clásico intercambio de idiomas, pero te conecta con más de 50 millones de miembros en 200 países. De ahí que se considere más una red social. Y es que no sólo aprendes un idioma, también puedes encontrar una buena amiga.

Un plus Hay que crear un perfil. Así tendrás más fácil iniciar una conversación.

Andy English Bot

Andy no es un profesor de inglés al uso ni tu nuevo amigo londinense, es un simpático *chatbot* que, recurriendo a la IA, ayuda a aprender de forma amena y divertida. Se convertirá en tu *best friend forever*.

Un plus Te vendrá bien si eres algo más tímida o te da palo que alguien juzgue tu nivel de inglés.

Memrise

Similar a la popularísima Duolingo, aunque le está ganando la partida. ¿Su fórmula? Usar las llamadas técnicas de repetición espaciada para ayudarte a memorizar. Además, lo hace de una manera entretenida y, si lo deseas, no te machaca con ejercicios que ya controlas.

Un plus La versión gratuita es bastante completa.

Quiz your English

La más académica. Si estás preparando, por ejemplo, el *First Certificate*, esta aplicación diseñada por la Universidad de Cambridge sin duda te ayudará. Además, cuenta con estadísticas para comprobar tu progreso en vocabulario o gramática.

Un plus Si te gusta poner a prueba tus conocimientos, puedes competir con otros usuarios en tiempo real.

Beelinguapp

Hay mundos paralelos, y también lecturas paralelas. Es lo que te propone esta *app*, donde lees y escuchas un texto en inglés y aparece su traducción al lado, a modo de karaoke. De esta forma no te detienes si una palabra se atasca.

Un plus Su librería está organizada por niveles: de principiante a avanzado.

Language Reactor

Más que una *app*, es una extensión de tu navegador. O, mejor dicho, una buena herramienta para aprender inglés con Netflix o YouTube. Cuenta con funcionalidades como abrir un diccionario cuando dudes en alguna palabra o paralizar los subtítulos si lo necesitas. Muy práctica.

Un plus Su catálogo de temas es bastante amplio.

ELSA

Acrónimo de *English Language Speech Assistant*. Y como tal asistente, tiene el superpoder de reconocer tu voz y ayudarte a mejorar tu pronunciación, corrigiéndote como si se tratara de un profesor nativo de Cambridge.

Un plus Puedes comparar tu *speaking* con el de un hablante nativo.

EL SECRETO DE LA ALUMNA PERFECTA

La experta María G. Durán te da las claves para que el aprendizaje vía *apps* sea efectivo.

1

Por qué usar aplicaciones
«Reforzar tu inglés con ellas puede ser un buen complemento para tu rutina de aprendizaje. Lo que más me gusta es la posibilidad de gamificación y los recursos que emplean: puedes aprender a través de canciones, pelis, series...».

2

Cuánto tiempo al día
«Creo que es preferible ser constante en pequeñas dosis que darse un atracón de inglés dos veces al mes. Así, dedicando unos 15-20 minutos al día, junto con otras herramientas, el alumno irá creando poco a poco su propia *burbujita* del idioma».

3

Cómo lograr que funcione
«Es fundamental compaginar estas aplicaciones con otras actividades que enriquezcan el proceso: intercambios de idiomas en tu ciudad, clases de conversación, leer un libro en inglés, rodearte de contenido en el idioma, escuchar *podcasts* y series en inglés...». Todo suma.

Cómo interpretar tu contrato de alquiler

Si te agobia el papeleo o te da miedo que te engañen, esto es todo lo que necesitas saber antes de firmar el acuerdo con tu casero.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.



Entender bien tu contrato de alquiler es básico para evitar malos entendidos posteriores. Lo primero que debes saber es qué tipo de acuerdo es el más adecuado para ti según tus circunstancias, ya que hay varios diferentes. El más común es el de vivienda habitual, que dura cinco años y se puede prorrogar. Está indicado para temporadas largas. Si te trasladan unos meses por trabajo a otra ciudad o vas a estudiar, te conviene uno de alquiler de vivienda temporal. Y si existe la posibilidad de comprar la casa que arriendas, pide uno de alquiler con opción a compra. Aparte, fíjate en estas cuestiones.

¿Y SI QUIERO HACER UNA REFORMA?

No podrás realizar obras sin el permiso del propietario. Si él quiere hacerlas, va a su cargo y debe avisarte con tiempo. Eso sí, a ti te toca pagar las pequeñas reparaciones por desgaste.

¿SUBIRÁ LA CUOTA CON EL IPC?

Legalmente, sólo se puede actualizar el importe del alquiler cada año con el IPC si así lo recoge expresamente el contrato. Eso en condiciones normales, pero tras vivir una elevada inflación, este año está prohibido encarecer los alquileres más de un 3%. Únicamente se podrá elevar en un porcentaje mayor si ambas partes están de acuerdo con ello.

¿QUÉ DÍA TENGO QUE PAGAR?

Lo normal es que tu contrato diga que debes abonar la mensualidad del alquiler entre los días 1 y 5 de cada mes, pero fíjate bien en las cláusulas porque es posible que te indiquen otras fechas.

¿CUÁNTO DURA EL ACUERDO?

Puede tener una duración mínima de cinco años, tras lo cual, si ninguna de las partes manifiesta lo contrario, se renovará tres años más. Si alguno quiere interrumpirlo antes, debe avisar al otro con una antelación de cuatro meses según la ley, pero fíjate de lo que fije tu contrato.

SI SE ROMPE ALGO, ¿LO COSTEO YO?

El casero debe cubrir todas las reparaciones necesarias para mantener las condiciones de habitabilidad de la casa, salvo si eres la culpable de los desperfectos, por ejemplo dando un mal uso a algún electrodoméstico. En este caso lo pagas tú, como todo lo que estropees por el uso de la vivienda (por ejemplo, las bombillas).

¿DÓNDE SE QUEDA LA FIANZA?

La fianza puede ser de una o dos mensualidades. La Ley de Arrendamientos Urbanos establece que el dueño debe depositarla en la Administración General del Estado o en las comunidades autónomas. Una vez que termine el contrato de alquiler, tendrán que devolvértela en el plazo de un mes e íntegra si no hay desperfectos.

¿ABONO EL SEGURO DE IMPAGO?

Este seguro protege al casero si dejas de pagarle, para lo cual su aseguradora te estudiará antes de firmar el arrendamiento. A quien beneficia es a él, por lo que lo normal es que sea él quien asuma el coste.

¿QUÉ GASTOS DEBO ASUMIR?

Depende de lo que pactes con el arrendador, pero lo lógico es que los costes del agua y de la luz corran de tu cuenta, así como los de la calefacción si es individual. Si no lo es, los cubrirá el propietario, ya que irán incluidos en el recibo de la comunidad. Este siempre le corresponde al dueño, junto con el IBI y las tasas municipales.

¿PUEDO IRME CUANDO ME APETEZCA?

Según la ley, sólo podrás dejar el piso cuando lleves al menos seis meses de alquiler. Si te vas antes, deberás compensar al casero por la diferencia. En todo caso, tienes que ceñirte a las condiciones que vengan en tu contrato.

Self made

«Lánzate y aprende sobre la marcha»

* Con una energía contagiosa, **TANIA DE TORRES** dirige la estrategia de experiencias y música de Coca-Cola en Europa.

Creo que cuando la vida te da un bofetón, hay que quedarse con lo positivo a pesar de todo», afirma esta profesional del marketing enfocado al entretenimiento desde hace casi 20 años. Hoy, al frente del festival Coca-Cola Music Experience –que ayudó a crear en 2010 y por el que han pasado ya más de 270.000 personas–, sigue apostando por el optimismo como guía. Y, atención, a la hora de elegir una profesión, recomienda dejarse llevar por los intereses personales y las experiencias enriquecedoras. «Las generaciones más jóvenes están superpreparadas, pero muy presionadas. Sienten que deben seguir un esquema para llegar al éxito. Y hay que recordarles que están en el momento de experimentar».

* **¿Cuál es tu consejo a la hora de diseñar una carrera profesional?**

Yo creo, porque lo he vivido, en el *silver lining* de Steve Jobs. En esa idea de que cualquier cosa que hagas te servirá para el futuro, ese momento en el que se conectarán todos los puntos. Y veo importante orientarte por lo que te gusta. Yo lo hice y ahora estoy en un sitio donde soy feliz y que me permite regalar a la gente instantes inolvidables gracias a Coca-Cola Music Experience.

* **¿Cuál es el clic para conectar tan bien con la gente joven?**

Es difícil hablar con ellos sin ser ellos. Por eso en mi equipo intentamos siempre la escucha activa. Así cocreamos el festival de su mano.

Currículum

Nació en Madrid en 1985. Vive en pareja y no tiene hijos.

FORMACIÓN

Estudió Publicidad y RR. PP. en la Universidad Complutense, se especializó en Producción y Protocolo y realizó el Master en Music Business del SAE Institute.

LEMA

«Creer es crear. Si no visualizas la meta es imposible alcanzarla».

Un objetivo:

«Ponerle pasión a todo lo que hago».



* **¿Qué le dirías a quien quiera trabajar en la industria musical?**

Les diría que empiecen ya. Por donde sea. Que vayan a todos los conciertos que puedan, que busquen información en foros, que lean y se relacionen con gente con sus mismos intereses. Si tienes claro lo que te gusta, lo único que tienes que hacer es poner el mundo a favor de obra.

* **¿Qué características debes tener si quieres ser una gran profesional?**

La inclusividad –para trabajar con un equipo que te acompañe y te enriquezca–, la resiliencia personal –porque el camino no siempre es fácil y hay que extraer lecturas positivas de lo que suceda–, y la creatividad, entendiéndola como pensamiento alternativo para ser capaz de abrir caminos y abrazar nuevas ideas. ●



Pedro Luis

· CONSERVA LO NATURAL ·

Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —

Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
GARBANZO
Pedrosillano

de agricultura ecológica
Bio

SIN ADITIVOS
SABOR Y COLOR
NATURAL

Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
TOMATE FRITO
Gourmet
AOVE
TOMATES 100% FRESCOS
ELABORADO AL VACÍO A BAJA TEMPERATURA

Pedro Luis
CONSERVA LO NATURAL
Caldo de VERDURAS
de agricultura ecológica
Bio +30%
SIN ADITIVOS
SABOR Y COLOR NATURAL

de
TEMPORADA

≡ SOMOS ≡
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservaspedroluis.com
www.natube.es

Suscríbete a COSMOPOLITAN

DE REGALO, TU SET BEAUTY MÁS NATURAL



VALORADO EN
174 €

VIT-C 1000. Vitamina C liposomada que es antioxidante y contribuye a la función inmune (20 viales bebibles).

RICINLASH. Aceite de Ricino Bio para recuperar la vitalidad y el volumen de las pestañas (botella 50 ml que incluye gotero y cepillo aplicador).

ACNIROLL. Roll-on matificante para el control de granos. Efecto corrector y purificante en pieles con tendencia acnéica (10 ml).

Beauty In&Out Cápsulas. Con colágeno marino y Omegas 3, 6 y 9 para el mantenimiento de la piel, cabello y uñas (30 cápsulas).

Beauty In&Out Elixir. La concentración de colágeno que se nota, en una fórmula completa para piel, pelo y uñas (14 viales bebibles).

Aceite de Argán Biológico. El Oro líquido de Marruecos. Brillo y suavidad en piel y cabello. Efecto antienvjecimiento (botella 50 ml con spray).

Royal Provite 5000. Con Jalea Real, Polen, Propóleo y Vitamina E, que proporciona máxima energía para periodos especiales (20 viales bebibles).



**12 NÚMEROS DE COSMOPOLITAN
+ REGALO POR SÓLO 42 €**

**CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es**

También puedes suscribirte con un 20% de descuento por sólo 16,80 €
(no incluye regalo)

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Fotografiáte

Si quieres captar imágenes de tus escapadas con un resultado *pro*, estos dos *smartphones* de Motorola van a ser tus mejores compañeros de viaje. Gracias a su diseño plegable con pantalla externa, el modelo *razr 50 ultra Hot Pink* te permite hacerte *selfies* sin necesidad de abrirlo. Además, tiene una cámara de 50 Mp., al igual que el *edge 50 pro Luxe Lavender*, que cuenta con un teleobjetivo 3x y una apertura *f/1.4*, con la que lograrás fotos mucho más luminosas. Un plus: ambos incluyen una función que crea fondos de pantalla coordinados con tu *outfit*. Pura fantasía.

discover

Más que hoteles

Estos alojamientos transformarán tu estancia en una experiencia 24/7. Te costará hacer *check out*. ¡Garantizado!

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.

FOTO: PAMELA HANSON.



Madrid

THE SOCIAL HUB

Un refugio de nómadas digitales y trotamundos

El alojamiento

El concepto de The Social Hub es híbrido. ¿Qué quiere decir? Pues que puedes reservar alguna de sus 148 habitaciones (de cuatro estrellas) para estancias cortas pero también cuentan con 14 estudios (con cocina compartida y limpieza semanal), en los que podrás quedarte desde 14 días hasta un año entero. Pero... ¡jojo! No tiene nada que ver con la típica residencia de estudiantes.

La ubicación

Se encuentra, literalmente, a sólo dos pasos de la Plaza de España, y a tres de la Gran Vía. Desde sus habitaciones podrás ver el Palacio Real y los jardines del Campo del Moro. Nada menos. Además, el edificio es uno de los más icónicos de Madrid, ya que aquí se encontraba la sede de la revista *Semana*.

El plus

Su agenda de eventos es imbatible: hasta 200 al mes. Un *no parar*, vamos. Eso sí, tienes mucho donde elegir: cultura (charlas, club de

lectura...), bienestar (yoga, relajación...), entorno digital (gestión en la nube, por ejemplo), impacto social.... Además, cuentan con diferentes espacios (a los que acceden quienes son parte de su comunidad, a través de una membresía mensual) que favorecen el trabajo flexible (más allá del *coworking*) o donde se reúnen estudiantes, emprendedores locales y mentes creativas. ¿Más? ¡Obvio! Restaurante (con un *brunch* buenísimo, por cierto, y a un precio competitivo), *rooftop bar* con magníficas vistas, gimnasio, piscina, sala de videojuegos.... Un lugar inspirador, sí, pensado para conectar y «crear una sociedad mejor».



VISTAS Y BUEN ROLLO

No sólo te van a cautivar sus increíbles vistas al Palacio Real. Su divertida y moderna estética es el entorno amable y perfecto para favorecer la creatividad y la conexión con otras personas afines.



ZONAS PARA RELAJARSE

El hotel dispone de múltiples espacios con sofás donde sentarse a leer o trabajar. Otro lugar perfecto para una pausa es el *rooftop* de la cuarta planta, donde hay un colorido bar-coctelería abierto todo el día y una piscina.

Desde 212 €

Estudios:
a partir de
1.400 € al mes.

www.thesocialhub.co/es/madrid

Lagos

CASA MÃE

La vida... ¿tranquila?

El alojamiento

Situado en el Algarve, mezcla estilos contemporáneo, colonial, marinero... y tiene tapices y cerámica hechos por artesanos locales.



El plus

Parece un lugar tranquilo... y lo es. Aunque también puedes no parar: imparten

clases de cerámica, hacen cata de vinos, te organizan un pícnic en la playa y hasta una visita a una granja de ostras. Además, es una plataforma creativa que, en invierno, ofrece residencia a artistas.

Desde 295 €

Estancia mínima de dos noches.

www.casa-mae.com

Ámsterdam

HOTEL NOT HOTEL

Una locura que atrapa

El alojamiento

¿Quieres dormir en un antiguo tranvía? ¿O en una autocaravana? ¿Y qué te parece en una librería escondida? Sí, sus habitaciones –ideadas por artistas– son de otra galaxia.



El plus

Es un hotel-museo o museo-hotel. Como lo prefieras. Lo que está

claro es que su alma creativa (y un tanto bizarra, eso sí) desborda cada rincón. Además, debido al café de la mañana, a la cocina *thai* y los cócteles del Kevin Bacon Bar y a sus conciertos nocturnos, se ha convertido en el *hot spot* del barrio.

Desde 127 €

Kevin Bacon Bar: precio medio, 27 €.

www.hotelnothotel.com

Lyon

MAMA SHELTER

Como en casa



OASIS EN LA CIUDAD
Buena oferta gastro y espacios que garantizan la diversión continua.

El alojamiento

Sus 156 habitaciones tienen los *gadgets tech* que necesitas, pero son funcionales para que te quedes el tiempo

justo en ellas y disfrutes de la energía de esta cadena de hoteles que se declara «asequible, irreverente, popular, atrevida y... sexy».

El plus

Si cuando viajas buscas que te cuiden como en casa y, además,

divertirte tanto como cuando sales con tus amigos, este es tu sitio. Porque en su cocina preparan platos tan ricos como los de tu madre o tu abuela. Y tanto la música de *dj* como sus cócteles, los dardos o el fútbolín, entre mil cosas más, te harán sentir como en tu garito preferido.

Desde 160 €

Desayuno incluido: 179 €.

www.mamashelter.com

Milán

AETHOS MILAN

La 'eleganza'
de la 'dolce vita'

El alojamiento

Sus 32 *suites* son realmente acogedoras. Y todo aquí está tan pensado que nada desentona. Desde la iluminación cálida hasta los muebles, pasando por esa deliciosa mezcla de lo antiguo y lo moderno, lo italiano y lo neoyorquino, los trofeos deportivos y las piezas de diseño exclusivas, que se combinan con alfombras persas y baúles antiguos de Louis Vuitton.

La ubicación

En cuanto salgas de este escondite revitalizador, te encontrarás con el vibrante, bullicioso y pintoresco distrito de Navigli. Nuestro consejo es que te pierdas por sus calles y canales, y por sus bares y restaurantes. Pero, eso sí, antes de acabar la jornada, debes reservar un hueco para tomar un cóctel —por ejemplo, el *Doping #5*, inspirado en Coco Chanel— en el glamuroso The Doping Bar del hotel. Al día siguiente, ya puedes lanzarte a explorar las famosas tiendas de moda italianas, a menos de media hora andando.

El plus

Hoy en día, muchos hoteles son también exclusivos clubs que ofrecen experiencias pensadas para sus clientes-socios. Pues bien, aquí la experiencia explora el *made in Italy* (aunque el diseño lo firman los barceloneses de Astet); es decir, inmersión total en los detalles y el buen gusto. Esto lo convierte en el escenario perfecto para cuidar cuerpo, mente... y espíritu. Así que si quieres descansar en un lugar con personalidad y, además, asistir a sus clases de yoga, a alguna *masterclass* de cócteles, aprender a preparar una deliciosa *pizza* (italiana, por supuesto) o vivir un concierto en directo, este es el lugar perfecto.



UN JUEGO DE CONTRASTES

Mil y una curiosidades, muebles antiguos y modernos, recuerdos deportivos... El *mix* podría resultar un caos, pero adquiere todo el sentido en una atmósfera que respira estilo y sofisticación.



DEL APERITIVO A LA ÚLTIMA COPA En Italia, la hora del *aperitivo* es un ritual. Déjate llevar y prueba el que —dicen— es el mejor *Negroni* del país. Lo sirven en el *cocktail-bar* de moda de Milán: The Doping Bar. También, ya de noche, puedes probar alguno de sus cócteles hechos a medida.

Desde 423 €
Brunch los
domingos (12
a 16 h): 40 €.

www.aethos.com/milan

Back to the seventies

La tendencia con más ritmo del otoño se inspira en los grandes éxitos decorativos de los 70, con guiños a la música de la época. Sigue nuestra guía de estilo.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



Se imponen los colores vibrantes como el verde esmeralda en texturas aterciopeladas. Sofá cama, **Sklum** (299,95 €).

Sí a la porcelana psicodélica. Posavasos 'Full Dose', **Jonathan Adler** (100 €/4 uds.).



Prepárate para un viaje en el tiempo.



Un homenaje a los discos de vinilo. Mesa auxiliar de madera con sobre de cristal (40 cm). **Balvi** (49,95 €)

'DISCO PARTY'

Pon una nota discotequera en tu estancia preferida con patrones y colores descarados. Satura los espacios y mezcla telas y papeles atrevidos. Papel 'On Stage' de la col. 'Woodstock', **Mindthegap** (en Gancedo, 159 €/rollo).



ICÓNICO

Se trata de la pieza más demandada de los 60 y 70 en el puerto de Acapulco. El sillón, con el mismo nombre de la ciudad mexicana que lo vio nacer, es un icono retro que suma color. **Leroy Merlin** (49,99 €).



Las líneas curvas son el *must* de los diseños en muebles y accesorios. Lámpara de sobremesa, **La Redoute**.



A TODO COLOR

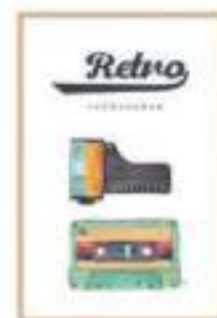
Verde, azul, rojo, naranja y amarillo en versiones llamativas abundan en los diseños de líneas y flores. Sillón 'Önnestad', **Ikea** (119 €).



Lo tiene todo. Formas *bold*, madera de nogal y detalles metálicos. Aparador, **The Masie** (509,95 €).



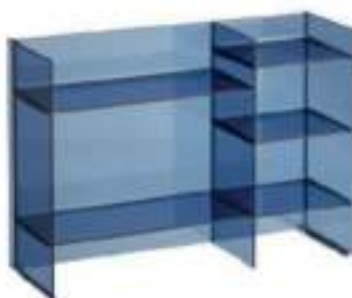
Escucha discos antiguos o actuales donde te encuentres. Tocabiscos portátil y altavoz *bluetooth*, **Create** (69,95 €).



Este diseño impreso con tintas eco rescata del olvido ciertos objetos. **Drimdeco** (15 €/lámina 30x20 cm).



¿Escritorio o tocador? ¡Tú eliges! Es de madera de palisandro. Modelo 'Ganges Room', **El Corte Inglés** (495 €).



En los años 70 llegó el plástico a la decoración. Estantería de metacrilato 'Sound-rack', **Kartell by Laufen** (595 €).



Espejo 'Kingston', de 38 cm de diámetro, **Maisons du Monde** (19,99 €).

discover



La periodista
Flora González
posa divertida
con los hinchables.

Bienvenida a nuestra Summer Party

Música en directo, los mejores cócteles y un montón de sorpresas. El verano arrancó con el evento más esperado, donde los amigos de COSMO disfrutaron a lo grande. Tú también estás invitada.





1. La influencer Claudia Martínez. 2. Las cantantes Paula Koops y Ruslana. 3. La Beba, on stage. 4. La actriz Ane Rot. 5. Paula Koops y el tiktokero Juan Vidal. 6. Disfrutando en el gran jardín. 7. Las pizzas de Grosso Napoletano triunfaron. 8. La deco, 100% COSMO. 9. El influencer Javier Ausín. 10. El stand de la marca de pestañas Ardell. 11. Nuestros hinchables dieron mucho juego. 12. Los helados de Life Gourmet Catering. 13. Charlie USG arrancó la fiesta. 14. Un rincón muy instagramable. 15. El ambiente fue top. 16. La actriz Rocío Villar. 17. El grupo de música Anabel Lee. 18. La ganadora del concurso de Avène, superfeliz.



El verano siempre viene con sabor a fiesta y celebración. Sol, música en directo, invitados top... Contábamos con los ingredientes perfectos para celebrar la icónica COSMOPOLITAN Summer Party, que tuvo lugar en un precioso jardín en pleno Monte de El Pardo, en Madrid. Un oasis perfecto que nos permitió bailar hasta bien entrada la noche. El photocall dio la bienvenida a celebs e influencers, entre las que se encontraban las actrices Ana Bokesa, Paula Gallego, Aïcha Villaverde y Teresa de Mera; la cantante Jimena Amarillo; la presentadora Flora González y las creadoras de contenido Laura Rouder, Anna Yorinde y Car de Lorenzo, entre otras.



19



21



22



20

19. Las invitadas alucinaron con las pestañas de Ardell.
20. María Riballo, Juan Vidal, Anna Yorinde, Ruslana, Mayo, Laura Roudier y Claudia Martínez lo dieron todo.
21. Las chuches de Damel.
22. La cantante Jimena Amarillo.
23. Ron Barceló y sus refrescantes cócteles.
24. La presentadora gallega Laura Boado.



23



24

El cómico Gabrí Calzado fue el maestro de ceremonias de una velada en la que hubo momentazos como el reencuentro de los *triunfitos* Mayo y Ruslana o el partido con pelotas hinchables que se marcó el *influencer* Hamza Zaidi con sus amigos. No faltó de nada, ya que todos nuestros invitados se refrescaron con las nuevas limonadas de Granini y la mayoría no pudo resistirse a probar los ricos helados de Trapa, las chuches de Damel y los *smoothies* de frutas en el *stand* de Turismo de Gran Canaria. Esta dosis de azúcar resultó perfecta para



26



27



25



28



29



30

25. Pol Granch y su novia.
26. La *influencer* Mirian Pérez asistió con una amiga.
27. El *stand* de Turismo de Gran Canaria sirvió *smoothies*.
28. Cecilia Múzquiz, directora de COSMO, flanqueada por las presentadoras Tania Llasera y Lidia Torrent.
29. Avène montó un casino mini.
30. La *influencer* Anabel Mua, la periodista Noor Ben Yesséf y una amiga.
31. La actriz Berta Galo.



31



32



33



34



35



36



37



38



39



42



43



40



41



45

darlo todo en los conciertos que teníamos preparados. Se subieron al escenario Charlie USG, La Beba, Álvaro Mayo, Pol Granch y Ruslana (que se metió al público en el bolsillo con el tema que cantó junto a Paula Koops). Entre canción y canción, los asistentes pudieron lucir pestañas kilométricas de la mano de Ardell y brindar con ron Barceló, mientras degustaban un rico cóctel servido por Life Gourmet Catering. Por supuesto, todo el mundo quiso participar en el concurso organizado por Turismo de Gran Canaria

32. Amaya Lacarra, directora digital de COSMO, con la periodista Belén Francisco. **33.** Manuel Ordovás. **34.** Mayo & Co. **35.** Gabri Calzado ejerció como presentador. **36.** África Adalia. **37.** Turismo de Gran Canaria sorteó una escapada. **38.** Vista del espacio. **39.** Ana Bokesa. **40.** Al rico helado de chocolate by Trapa. **41.** El cantante David Rees. **42.** Belén Francisco, Esther de la Cruz y Ángel Amador, de la firma Trapa. **43.** Paula Koops y La Beba. **44.** Limonadas de Granini. **45.** Los actores Almagro San Miguel, Óscar Villalobos y Edu Rejón. **46.** La gimnasta Adelina Fominykh. **47.** Juan Vidal y la actriz Paula Gallego, con un amigo.



46



47



48



49



50



51



52



56



53



54

55

48. El influencer Hamza Zaidi. **49.** Gema Cardozo, de Hearst, con el representante de Turismo de Gran Canaria. **50.** ¡Momento pizza! **51.** La cantante Sonia Gómez. **52.** Paula Gureta, influencer. **53.** Ruslana cautivó a los asistentes. **54.** Enzo Martínez, de Ebra Studio, y Paola Sasplugas, de PDPaola. **55.** La cantante Yarea Guillén. **56.** Carlos Sadness animó la velada.



57



58



59

57. Todo el mundo quería foto con los hinchables.
58. Los helados de Trapa.
59. Invitadas con un cóctel de ron Barceló. 60. La pizza de Grosso Napoletano.
61. Beatriz Lombana y Mariam Bustos. 62. Mayo, en el escenario. 63. Los premios de la ruleta de Àvène.
64. María Riballo, influencer.



60



61



62



63



64

65



66



67

para llevarse un viaje, así como en la ruleta de la firma de cosmética Àvène, que ofrecía un montón de premios. Después de hacerse fotos en el *instagramable* espacio y jugar con los hinchables que llenaban de color el ambiente, tocó reponer fuerzas con las pizzas de Grosso Napoletano (pillamos in fraganti en más de una ocasión a la cantante Paula Kooops y al creador Juan Vidal pendientes de coger un trozo). Como colofón, el *dj* Carlos Sadness pinchó los mejores *hits*, que acabó bailando todo el mundo. Y además de pasárselo en grande, nuestros invitados se marcharon con una fabulosa *goodie bag* llena de fantásticos regalos.



68

65. La influencer Claudieta.
66. Las actrices Teresa de Mera y Aïcha Villaverde.
67. La ganadora del viaje de Turismo de Gran Canaria.
68. Las invitadas, disfrutando de las múltiples actividades.
69. Un brindis por la amistad.
70. El actor Nourdin Batan.
71. El equipo comercial y de eventos de Hearst Magazines España. 72. Nada mejor que un *smoothie* para refrescarse
73. Pol Granch lo dio todo en el escenario. 74. La actriz Clara Alvarado, con la *goodie bag* que se regaló.



69



70



71



72



73



74

Los imprescindibles de la goodie bag

Descubre los increíbles regalos que se llevaron a casa los asistentes a la última edición de nuestra Summer Party.

TEXTO: CARLOTA NOVOA.



1. Crema revitalizante con vitaminas 'C.B3 Niacinamida', **Ziaja**. 2. Manzana, **Joya**. 3. Bolsa de tela, **COSMOPOLITAN**.
4. Ron 'Barceló Añejo', **Ron Barceló**. 5. Gorra vaquera, **Kiabi**. 6. Juguete erótico 'Satisfyer Pixie Dust', **Satisfyer**. 7. Aceite 'Huile Prodigueuse Or Florale', **Nuxe**. 8. Fluido solar 'Ultra mat SPF 50+', **Avène**. 9. Tratamiento post champú 'Hair Drink Papaya', **Garnier Fructis**. 10. Champú en seco, **I.C.O.N**. 11. Limonada con sandía o con pera, **Granini**. 12. 'De-Puffing Eye Serum', **GESKE**.
13. Dispositivo 'Warm & Cool Eye Energizer', **GESKE**. 14. Lip oil 'Oh My Gloss!', **Rimmel London**. 15. Aceite de argán de Marruecos, **OGX**. 16. Número de julio/agosto 2024 de **COSMOPOLITAN**. 17. Pestañas postizas, **Ardell**. 18. Aceite de ducha 'Amande', **L'Occitane**. 19. Crema de manos de karité, **L'Occitane**. 20 y 21. Neceser y pinzas de pelo, **Ponette**.

Un nuevo curso con sorpresas

Terminan las vacaciones de verano y los astros tienen eventos muy interesantes preparados para ti.

El comienzo de un nuevo curso escolar provocará que las maniáticas energías de Virgo (del 23 de agosto al 22 de septiembre) tomen

el mando. Después, con la llegada del equinoccio de otoño y Libra (del 23 de septiembre al 22 de octubre), todo bajará de ritmo. Será como una montaña rusa.

VIRGO

EN EL AMOR

A la pregunta de qué es lo que este signo más valora en el ámbito romántico sólo hay una respuesta: la lealtad. Si se la juegas, no habrá marcha atrás.

EN EL TRABAJO

Son los mejores organizando las tareas laborales, aunque les cuesta trabajar en equipo.

ASCENDENTE

Los ojos de los que tienen este signo en este punto de la carta astral lo ven todo. No hay nada que se escape a su mirada de *Gossip Girl* y suelen criticar cada detalle.

SIGNO LUNAR

Parece que a ellos la Luna no les ha dado sentimientos, pero la realidad es que son muy sensibles

LEO

EN EL AMOR

Buscan un cuento de final feliz con banquete de perdices, al ser el amor el motor que mueve su mundo.



QUÉ CANCIÓN ERES SEGÚN TU SIGNO

Aries Eres muy directa, como lo que canta Aitana en *Formentera*.

Tauro Te gustan los clásicos: *Cruel Summer*, de Taylor Swift.

Géminis En *Houdini*, Dua Lipa duda sobre si alguien le conseguirá robar el corazón. Justo lo que te sucede.

Cáncer Como un drama italiano, de Belén Aguilera. Así acabarás lo que queda de la temporada estival.

Leo Nadie lo hace como tu signo o como *La reina* de Lola Índigo.

Virgo Tienes un nuevo mantra: *Espresso*, de Sabrina Carpenter.

Libra Si antes te hubiera conocido, de Karol G, será tu banda sonora de los romances del otoño.

Escorpio Nada más sexy y pasional que *Lunch*, de la artista Billie Eilish.

Sagitario *El fin del mundo*, de La La Love You, para los más optimistas.

Capricornio *Yes, and?*, de Ariana Grande, sólo apta para rebeldes.

Acuario Tu *Amor de verano* será como el tema homónimo de Marlena.

Piscis ¿Por qué no puedes dejar de oír *Potra Salvaje*, de Isabel Aciún?





ARIES

21.03–19.04

Tu energía te lleva a complacer a los demás, pero mucho cuidado con dar más de lo que te puedes permitir con el eclipse solar de luna nueva en Libra del 2 de octubre.

LOLA ÍNDIGO
(1 de abril de 1992)



TAURO

20.04–20.05

Una nueva era está en camino. Se iniciará con el último viaje de Plutón a Capricornio desde principios de septiembre, pero antes deber reflexionar sobre todo lo que has aprendido y madurado en los últimos 15 años. Parece mucho trabajo, aunque es necesario para poder cumplir con tus objetivos.



GÉMINIS

21.05–20.06

Pocas cosas te gustan más que un buen cotilleo. Así que estás de suerte, porque Mercurio entrará en Escorpio el 13 de octubre para dar una dosis extra de misterio a cada comentario que escuches. Bueno, o eso es lo que tú interpretarás, porque parecerás una antena parabólica buscando señal.



CÁNCER

21.06–22.07

Urano es uno de los planetas más infravalorados del firmamento. Pero la realidad es que cuando se vuelve retrógrado, como hará desde principios de septiembre hasta finales de año, tiene un efecto depurador de relaciones y patrones que no te benefician en ninguno de los sentidos. Habrá que aprovechar.



LEO

23.07–22.08

Rodea bien en tu calendario el 17 de octubre, porque la luna llena sobre Aries que se dará esa noche te regalará las energías necesarias para tomar el control en algunas áreas de tu vida que últimamente han estado desequilibradas. Ponte manos a la obra, así lograrás sentirte bien contigo misma.



VIRGO

23.08–22.09

Tus ansias de organización tendrán su culmen durante la madrugada del 3 de septiembre, momento en el que serás más productiva gracias a la luna llena. Es hora de iniciar nuevas rutinas.

BEYONCÉ
(4 de septiembre de 1981)



LIBRA

23.09–22.10

La visita anual del Sol a tu signo a partir del 23 de septiembre, que coincide además con el equinoccio de otoño, traerá como regalo unas ganas tremendas de pasar tiempo con tu familia. Esto es una buenísima noticia, pero ten mucho cuidado a la hora de ofrecer más de lo que realmente puedes dar.



ESCORPIO

23.10–21.11

Después del Mercurio retrógrado que ha sacudido el final del verano toca recoger las piezas y volver a montar el puzzle. Eso sí, deberás contar con la ayuda de Mercurio, que regresará a Virgo, la constelación en la que se dio este temido evento astrológico, para volver a ponerlo todo en su sitio.



SAGITARIO

22.11–21.12

Sabemos que lo tuyo es el optimismo. No obstante, el eclipse solar de luna llena sobre Piscis del 18 de septiembre será como si se te cayesen las gafas con las que has estado viendo este verano la vida de color de rosa. Se avecinan grandes verdades que tendrás que gestionar y asumir.



CAPRICORNIO

22.12–19.01

Odas que te cambien los planes y te cuesta bastante adaptarte a las circunstancias. Por suerte, la retrogradación de Júpiter en Géminis desde principios de mes te dará una lección.

TIMOTHÉE CHALAMET
(27 de diciembre de 1995)



ACUARIO

20.01–18.02

Tu propósito para este otoño es conocer gente de perfiles con los que pensaste que nunca podrías encajar. Te impulsará a hacerlo la llegada de Venus a Sagitario desde mediados del mes de octubre. Deja a un lado tus reticencias y atrévete a probar. Te llevarás una grata sorpresa y no te arrepentirás.



PISCIS

19.02–20.03

Halloween se celebra cada año el 31 de octubre. Ahora bien, el inicio de la temporada de Escorpio el día 23 será como un aperitivo de lo misterioso y algo confuso que será este mes. Lo sentimos, parece que las energías del signo del escorpión te afectan más de la cuenta y no podrás cerrar un «truco o trato».

Marina Reche

«Creo que mi música ha servido de terapia para muchas personas», afirma.

El ritmo no se detiene para la cantante. Tras un verano actuando en festivales, el 2 de octubre empieza su gira en Madrid.

«He estado en muchos eventos musicales estos meses, como Mad Cool o Primavera Sound, pero nada supera el concierto de **Taylor Swift** en Madrid.

Estuve llorando casi todo el tiempo al ver a tanta gente unida por la música. Aunque ahora me pilláis visitando **Nueva York** por primera vez y reconozco que durante el vuelo terminé de ver **Ni una más**, una serie de Netflix muy necesaria, en la que mi amiga Nicole Wallace representa situaciones que vivimos muchas mujeres. Eso sí, cuando regrese a la capital volveré a mi escondite, el **Templo de Debod**: allí paso bastante tiempo con mi perro, me tiro en el césped... Y si me entra hambre, tengo claro cuáles son mis destinos culinarios favoritos: **Casa Macareno** para comer sus carrilleras, mi plato favorito junto con los boquerones fritos de mi abuela, y Café Santander, que tiene la mejor tortilla de patata. Para el café de después, mi favorito es el de especialidad de **Gosto**, acompañado de un *cinnamon roll*. Aunque en ningún lado me tratan como en **Sardos**. Esta pizzería de la Plaza del Dos de Mayo es mi sitio de confianza para celebrar cumpleaños o lanzamientos de canciones, al igual que sucede con el restaurante **La Estrella**. Tiene una estética guay y, al no ser muy grande, te sientes como en el sofá de casa. Si me preguntáis por mi día perfecto, también incluiría pegarme un baño en la playa y componer una canción mientras escucho música con la casa llena de velas».

MARINA RECHE

Con su *tour Lo he intentado* recorrerá numerosas ciudades como Barcelona, Vigo, Elche... «Incluso cantaremos temas que no han salido».



TRANSPORTE ECO
«Suelo moverme en bici. Me transporta a mi infancia y disfruto de la ruta sin preocupaciones».



UN NUEVO 'HOBBY'
«Escalar ha sido mi último descubrimiento. Superar los niveles me conecta conmigo misma y mis capacidades».



AMOR FRATERNO
«Poder compartir cartel con mi hermana, Alba Reche, en el Sonorama Ribera me emocionó mucho».

Más que un helado,
PROASIS

Proteínas y probióticos



Bajos en calorías



PROASIS
PROTEIN & PROBIOTICS

¡El placer de cuidarte!

Los puedes encontrar en
tu centro más cercano:



📷 SÍGUENOS EN @proasisfoods



c-a.com

C&A